

Jeanne Siaud-Facchin

Comment

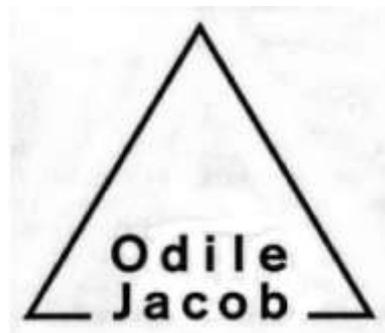
la méditation
a changé ma vie...

*et pourrait bien
changer la vôtre !*



Jeanne Siaud-Facchin

**Comment la méditation a
changé ma vie...
et pourrait bien changer la vôtre !**



© ODILE JACOB, MARS 2012 15, RUE SOUFFLOT, 75005 PARIS

www.odilejacob.fr ISBN 978-2-7381-2526-2

« Sans vouloir faire de sensationnalisme, il importe de souligner à quel point la méditation et "l'entraînement de l'esprit" peuvent changer une vie. »

Matthieu RICARD, *L'Art de la méditation*, p. 23.

SOMMAIRE

PREMIÈRE PARTIE pourquoi ce livre ?	10
Quelques mots pour introduire.....	10
Petit quiz pour commencer.....	11
Viens, médite, tu verras.....	13
DEUXIÈME PARTIE Comment je me suis mise à méditer.....	18
CHAPITRE 1 Le jour où cet homme m'a dit	18
Une proposition si étrange.....	18
Quand la confusion est là.. ..	19
Sortir de la confusion ?	20
Et, finalement, un chemin s'ouvre	21
CHAPITRE 2 Des petits cailloux tout au long de ma pratique de thérapeute	24
Chemins de traverse.....	24
Faire de la méditation sans le savoir	25
Surdoué, précoce, HP... Pour Harry potter ?	26
Au tout début était le souffle	27
Mettre la pensée sur pause.....	28
Quand nos croyances prennent le pouvoir	29
Surfer avec nos émotions.....	30
Et voilà comment j'en suis arrivée là	32
CHAPITRE 3 Le voyage qui change tout	33
La nostalgie de mes 20 ans ?.....	33
Le grand départ vers moi-même	34
L'expérience qui change une vie.....	35
Méditer... mais comment ?	35
Les philippines peuvent-elles en cacher d'autres ?.....	36
Philippines, quand tu nous tiens.....	37
La méditation : l'expérience d'abord	37
CHAPITRE 4 Ce qui a <i>vraiment</i> changé ma vie.....	39
La vie est un long fleuve tranquille.....	40
Le temps dilaté	41
L'hyperconcentration	43
Le sentiment diffus d'étrangeté de vivre.....	44
L'ennui, piège de vie !.....	45
« patience et longueur de temps font plus que force ni que rage ⁴ ».....	46

Une pratique professionnelle revisitée.....	47
J'ai appris.....	49
Renouer avec l'intuition	51
Une pause méditative, et ça repart !	52
Un couple nouveau est arrivé... ..	53
Pourquoi je me suis vraiment, <i>vraiment</i> , mise à méditer.....	55
PREMIER INTERMÈDE Quelques instants de méditation.....	57
TROISIÈME PARTIE Méditer ? Un voyage en pleine conscience où tout peut arriver	61
CHAPITRE 1 D'une pratique ancestrale à la méditation contemporaine	61
La méditation à travers le temps.....	61
Let it be.....	62
De la méditation millénaire à la méditation contemporaine.....	63
Que s'est-il donc passé ?.....	64
CHAPITRE 2 Conscience, vous avez dit conscience ?	67
Un processus plutôt qu'un état	67
Savoir que l'on vit ce que l'on vit.....	68
La conscience, l'expérience optimale de soi	68
Une conscience à plusieurs niveaux ?.....	69
Et l'hyper-conscience ?.....	70
Intuition et hyper-conscience.....	70
Conscience et cerveau	71
CHAPITRE 3 Qu'est-ce que la méditation ?	73
Définir la méditation ?	73
La méditation, ça ne s'explique pas, ça se vit.....	74
Une définition à plusieurs niveaux	75
Méditer : à définir, tout simplement.....	75
Méditer, un processus en quatre étapes	79
Le corps au centre de la méditation.....	89
Méditer sans poursuivre d'objectif	90
CHAPITRE 4 Tout ce que vous croyez savoir et qu'il faudra oublier.....	91
La posture et le décor : la première et la plus forte des images	91
S'arrêter de penser, tel est le but ultime... ..	92
Mais alors, méditer ne permet pas de trouver la paix ?.....	93
La méditation est une pratique égoïste, égocentrée... ..	93
Pourtant il s'agit bien d'une pratique spirituelle ?	95
Méditer, c'est réfléchir profondément.....	96

Méditer, c'est du lâcher-prise ?	96
« Je fais de la relaxation, de la sophrologie, du yoga... c'est pareil ! »	98
Et si c'était une secte ?	100
Zen, soyons zen.....	101
Mais la méditation zen existe.....	102
CHAPITRE 5 Ce que j'ai compris de la méditation... et ce qui m'agace encore !	104
Un processus vital : transformer sa relation au monde.....	104
Le mot juste, le comportement juste, l'émotion juste	105
La tonalité affective, notre très sensible capteur interne	105
Ce qui m'agace encore.....	106
DEUXIÈME INTERMÈDE L'image ressource	111
QUATRIÈME PARTIE pourquoi vous pourriez vous mettre à méditer.....	113
CHAPITRE 1 Les arguments des neurosciences	113
Avec les neurosciences, le discutable a fait place au démontrable	113
L'imagerie cérébrale et les techniques actuelles d'observation du cerveau	114
La grande révolution : la plasticité cérébrale.....	115
La rencontre de la méditation avec la plasticité cérébrale	117
Une expérience mystique ou neurochimique ?	117
CHAPITRE 2 Méditer, c'est bon pour la santé !	119
Le stress : ennemi public numéro 1	119
Faire reculer la dépression : le deuxième grand enjeu	121
Méditer protège le système cardio-vasculaire.....	122
Méditer renforce le système immunitaire	123
Méditer retarde le vieillissement du cerveau.....	123
Se sentir plus fort, plus confiant : la plus belle des victoires !.....	124
CHAPITRE 3 Méditer : un changement inattendu pour Le cerveau	125
Quand le cerveau perd la tête : l'inhibition des fonctions exécutives	125
Tempête sous un crâne.....	126
Les débutants aussi !	127
Ne pas juger son expérience amplifie la désorganisation cérébrale.....	127
CHAPITRE 4 petits maux et grandes douleurs.....	129
La méditation modifie notre relation à la douleur	129
« Respirer dans la douleur »	130
Action directe : quand la méditation soulage vraiment.....	130
Et pour les grandes douleurs ?	131

La méditation accélère les processus de guérison.....	132
Mieux vivre sa maladie	132
Quand la douleur arrive en cours de pratique méditative.....	134
La méditation comme antidote à la douleur	134
CHAPITRE 5 Le tourbillon de la vie.....	136
Il court, il court l'homme du XXI ^e siècle... ..	137
Essentiel ou urgent ?	138
La leçon de Mary poppins : changer son regard sur le monde.....	139
Modifier notre rapport au monde nous ouvre à une profonde liberté ..	140
CHAPITRE 6 A la recherche du bonheur perdu.....	142
Bonheur qui es-tu ? Bonheur où es-tu ? Bonheur es-tu là ?	142
Le bonheur est-il de la compétence des pys ?	143
Être heureux, ça s'apprend	143
Question d'éducation ?	144
Des compétences émotionnelles stables pour un bonheur durable	145
Le bonheur est-il indispensable ?.....	146
Une minute intense de bonheur	146
Faire des réserves de bonheur.....	147
Le bonheur : avec un grand « B » ou un petit « b » ?.....	148
Les bouffées de bonheur : à consommer sans modération.....	149
Les éclaboussures de soleil	150
Le bonheur, c'est maintenant !	150
Le bonheur stable... comme la montagne	151
CHAPITRE 7 La quête de sens : sens interdit ou sens giratoire ?	152
CHAPITRE 8 Quand la méditation se met au service de l'intelligence	154
La méditation modifie des zones du cerveau qui sont les soubassements de l'activité intellectuelle	154
L'expérience de l'expansion du champ de conscience... et du eurêka !..	155
Créativité, méditation et intelligence	155
Méditer pour mieux se concentrer.....	156
CHAPITRE 9 Méditer au travail ?.....	157
Dans l'univers professionnel, les dégâts du stress sont considérables ..	157
Que peut apporter de plus la méditation pour apprendre à gérer son stress ?	158
Le remède contre la pollution attentionnelle ?	159
CHAPITRE 10 Les couples heureux ont plein d'histoires : faits et bienfaits de la méditation à deux	162
Que peut nous apporter la méditation à deux ?.....	162

Lorsque le conflit est là.....	163
La vie en grand angle.....	164
CHAPITRE 11 Les enfants aussi !.....	166
Les pauses sensorielles.....	166
Les rituels de bonheur	168
Laissons nos enfants s'ennuyer	169
Vive le « rien » en famille !.....	170
Être attentif à toute chose	170
Dire merci n'est pas seulement de la politesse	171
Prendre de vrais temps	172
La méditation peut-elle s'apprendre aux enfants ?	172
Quand vient l'adolescence.....	175
La méditation a-t-elle sa place à l'école ?.....	175
Ce qui a changé ?	176
CHAPITRE 12 La méditation peut-elle s'inviter dans l'arsenal psychothérapeutique ?.....	178
Thérapie ou art de vivre ?	178
La méditation va plus loin qu'une thérapie.....	180
Développer les ressources	180
Méditer ou ne pas méditer, là est la question	181
Vers une psychologie préventive.....	181
La méditation, une pratique qui nous rend autonomes	182
Une drôle de pratique où patient et thérapeute sont synchrones	183
Qui peut prédire l'avenir ?	183
CHAPITRE 13 Les effets surprises : tout ce qui m'échappe dans la méditation et qui me bluffe	185
Des effets tous azimuts.....	185
Apprendre à des religieux comment méditer, une expérience étonnante	187
Peut-on dire que la méditation rend plus beau ?	188
TROISIÈME INTERMÈDE Et tout d'un coup.....	190
CINQUIÈME PARTIE pratiquer la méditation, est-ce si simple ?	192
CHAPITRE 1 De l'illusion de la simplicité à la réalité d'un apprentissage....	192
Méditer est un apprentissage	193
La méditation est une pratique profondément humble.....	194
Un apprentissage qui ne s'oublie pas.....	194
Méditer, c'est fatigant.....	195

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de méditer	195
« Je n'y arriverai jamais » : quand nos croyances nous pourrissent la vie...	196
Une méditation peut en cacher une autre.....	198
« Je n'ai pas le temps » : l'éternel conflit entre l'urgent et l'important..	198
« C'est l'intention qui compte »	198
La méditation, au-delà de l'apprentissage	199
CHAPITRE 2 Un effet de mode ?.....	200
Puis-je croire à la méditation ?	201
CHAPITRE 3 De l'art de commencer... et de continuer	203
Comment vous mettre à méditer ?.....	203
De la pratique formelle à la méditation au quotidien	206
CONCLUSION 1, 2, 3... c'est à vous maintenant ! pour conclure... ou pour démarrer !.....	209
Ressources bibliographiques	211
Notes	216

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi ce livre ?

Quelques mots pour introduire

J'avais besoin d'écrire ce livre. Profondément besoin. Cela s'est imposé à moi. Je ne l'ai pas choisi, pas décidé. J'ai hésité, plusieurs fois renoncé. Puis, c'est devenu une évidence.

Il fallait absolument que je raconte mon expérience de la méditation. Que j'explique comment, pourquoi, la méditation a vraiment, totalement, changé ma vie.

Ce n'était pas un choix conscient mais le vent de la vie. C'est lui qui m'a poussée vers cette pratique si ancienne qu'on la croyait réservée à ceux engagés dans la foi, dans le mystique, dans un courant religieux ou philosophique. Ou encore, dans la méditation comprise, au sens latin du terme, comme une réflexion approfondie. On peut aussi croire que la méditation consiste à ne plus penser, à faire le vide. Moi aussi je le croyais. Je ne savais pas que la méditation pouvait être autre chose. Très active. Vivante. Dynamique. Un exercice du mental pour se focaliser sur l'expérience que l'on est en train de vivre. Un entraînement de l'esprit pour devenir un expert de soi-même, pour en connaître la plus infime parcelle. Une pratique incroyablement efficace pour trouver le calme intérieur, se recharger psychiquement et physiquement, apaiser le stress, l'agitation des pensées, les turbulences émotionnelles tout en renforçant son système immunitaire et en développant ses neurones, son intelligence, son attention, sa concentration...

Une pratique si différente de ce que je m'imaginai, de ce que sûrement vous aussi vous imaginez, ou vous êtes un jour imaginé. J'ai rencontré la méditation sur mon chemin, comme si elle m'attendait, comme s'il m'était impossible de la contourner.

Finie l'austérité d'une pratique réservée à des moines retirés du monde, bienvenue à cette méditation audacieuse qui modifie chaque parcelle de vie et

nous rend vivants, pleinement présents : à nous, aux autres, au monde. À notre vie. À chaque instant.

Une précision essentielle – j’y reviendrai, mais je tiens à le souligner dès ces premières lignes : la méditation que j’évoque, n’est pas la méditation zen, bouddhiste, hindouiste... Aucune touche exotique ou orientale. La méditation que j’aime, celle qui me convient et qui est celle de notre vie d’aujourd’hui, est certes inspirée de la tradition millénaire mais totalement remastérisée, par les Américains : la méditation de pleine conscience. « *Mindfulness* », disent-ils. Cette méditation active, engagée, qui invite à se centrer, se tourner à l’intérieur de soi, pour observer attentivement ce qui s’y passe, sans rien y changer. Et ressentir, profondément. Là, au moment présent.

Ainsi, vous le verrez, ce livre n’est pas un livre didactique sur la méditation. Pour cela, je vous renvoie aux nombreux ouvrages qui existent aujourd’hui. Ce livre est mon témoignage, à la fois professionnel et personnel, sur ce que j’ai compris de la méditation, sur ce qu’elle m’a appris, sur la façon dont je me la suis appropriée. Un livre pour vous raconter comment j’en suis arrivée à cette pratique, comment ma vie s’en est trouvée radicalement modifiée, comment ma vie professionnelle a pris un nouveau tournant, comment mon couple en a été totalement transformé, comment cette pratique thérapeutique incroyablement puissante a pris une place centrale dans l’accompagnement de mes patients. Mais aussi comment ça marche, cette méditation, et comment vous pouvez, à votre tour, vous y mettre. Car, sur le fond, c’est le seul vrai projet de ce livre : vous convaincre des bienfaits de la méditation pour que vous découvriez à votre tour cette aventure inouïe.

Petit quiz pour commencer

Prêtez-vous au jeu. Pour vous confronter à vos représentations, à ce que le mot « méditation » évoque pour vous, pour repérer vos croyances, vos préjugés ou votre curiosité. Quelques questions avec des réponses directes, simplement pour introduire, pour poser cette idée de méditation, pour s’approcher du contenu de ce livre...

Vous êtes facilement ou trop souvent anxieux ?	Méditez
Vous avez l’impression que le temps file trop vite et que vous n’avez le temps de rien ?	Méditez
Vous ne pouvez jamais vous arrêter de penser ?	Méditez
Vous avez du mal à vous concentrer ?	Méditez
Vous avez parfois l’impression que votre mémoire n’est plus aussi	Méditez

Vous êtes tellement sensible que la moindre petite chose vous fait monter les larmes aux yeux ?	Méditez
Vous dormez mal ?	Méditez
Vous ressentez une angoisse diffuse, toujours présente ?	Méditez
Vous avez souvent des « coups de blues », du « vague à l'âme », au point que vous craignez de faire une vraie dépression ?	Méditez
Vous êtes proche de l'épuisement professionnel, du burn-out ?	Méditez
Vous vous mettez facilement en colère, parfois sans raison ?	Méditez
Vous n'arrivez pas à passer des moments calmes et agréables avec	Méditez
Vous vous demandez si vous êtes un bon parent ?	Méditez
Vous vous sentez vaguement coupable ? Un peu de tout...	Méditez
Vous êtes très, trop vite, trop souvent fatigué ?	Méditez
Vous n'arrivez à profiter de rien ?	Méditez
Même en vacances vous avez la sensation de courir non stop ?	Méditez
Vous avez mal au dos, vous souffrez d'hypertension, vous avez des palpitations cardiaques ?	Méditez
Vous ne trouvez plus de satisfaction dans votre couple ?	Méditez

Vous pensez que j'exagère ? Les nombreuses validations scientifiques actuelles, les travaux les plus récents des neurosciences, attestent des incroyables bénéfices de la méditation. Cette méditation particulière qui est l'objet de mon livre, la méditation de pleine conscience. Mais la méditation vous réserve encore bien d'autres surprises...

Prenons déjà ces images qui surgissent à la seule évocation du mot méditation. Des idées qui sont fausses : oui, toutes fausses ! Sans exception. Vous doutez ? En voici un extrait.

Vous pensez que la méditation est une pratique religieuse ?	Faux
Vous voyez la méditation comme un dogme ?	Faux
Vous êtes convaincu que la méditation est réservée aux bouddhistes ?	Faux
Vous imaginez que la méditation, c'est lotus, encens et musique zen ?	Faux
Vous êtes persuadé que la méditation est new age ?	Faux
Vous êtes certain que méditer consiste à « ne plus penser », à « faire le vide » ?	Faux
Pour vous, méditer, c'est réfléchir profondément ?	Faux
Vous considérez que la méditation est l'affaire de ceux qui recherchent l'extase mystique ?	Faux

Le nombre d'images fausses qui s'activent lorsqu'on parle de méditation est vraiment surprenant. Le terme lui-même est très connoté, religieusement, philosophiquement, culturellement. La définition diffère d'un dictionnaire à l'autre, d'un pays à un autre, d'une personne à l'autre. D'ailleurs, j'ai demandé autour de moi une définition de la méditation : à des psys qui l'utilisent, à ceux qui pratiquent ponctuellement ou quotidiennement, à des religieux, à des néophytes, à des chefs d'entreprise, à des enfants, à des adolescents, à des enseignants... Ce florilège est riche d'enseignements, car il offre toutes les compréhensions que l'on peut spontanément, après réflexion ou en pratiquant, avoir de la méditation. Instructif !

Voici encore quelques idées, des idées toutes faites, ou des idées plus osées. Des idées qui ferment, d'autres qui invitent à méditer.

M'arrêter, juste impossible	Si, vous pouvez
Méditer, ce n'est pas pour moi	Si, vous verrez
Dans ma vie, pas de place pour la méditation	Si, vous l'avez
Méditer, mais quelle drôle d'idée	Oui, c'est vrai
Méditer est accessible à tous	Oui, absolument
Méditer est une forme contemporaine de thérapie	Oui, résolument
Méditer peut me faire le plus grand bien	Oui, vous avez compris !
Méditer peut transformez ma vie	Oui, oui et oui !!!

Viens, médite, tu verras...

C'est l'histoire d'une vie. Une vie où l'on tente de vivre ce qui semble tellement urgent. Où l'urgent devient à chaque moment le plus important. La vie qui entraîne. La vie qui pousse, tire, emporte. La vie qui dicte. Nous vivons tous avec une histoire de vie « secrète » avec laquelle nous avons grandi. Celle qui, à notre insu, est inscrite en nous. Celle que nous avons construite à travers notre enfance, notre famille, nos croyances. Celle qui nous a été léguée, celle à laquelle nous voulons ou voulions croire, comme LA vie : celle qui nous donnerait cette sensation ultime de réussir, ou plus encore d'être heureux. Leurre du bonheur toujours au bout d'un accomplissement : pas celui-là, le suivant. Encore un pas, et oui, nous serons heureux...

Alors nous avons tordu, déformé, rétréci, élargi, ce que nous étions, ce que nous pensions, ce à quoi nous croyions, pour que la vie que nous menons ressemble au mieux à ce que nous avons prévu. Nous avons tous,

inconsciemment, un « plan de vie », celui qui, dans nos derniers instants nous permettra de dire, oui, la vie que j'ai eue, j'en suis fier. Ou, au contraire, j'ai tout loupé... Une vie réussie? Nous en sommes les seuls juges. Aucune théorie, aucune recette, pas de critère objectif, seules comptent notre vision intime, nos envies, nos aspirations, notre grille de lecture. L'histoire d'une vie, c'est seulement la nôtre. Celle que parfois, bien curieusement, nous oublions de vivre en vrai pour la vivre exclusivement dans le rêve de vie que nous nous sommes forgé et que par définition nous n'atteignons jamais.

C'est l'histoire de la vie. La vie qui va et vient. La vie qui a besoin pour exister, pour être, que l'on se rende compte qu'elle est là. Évident ? pas sûr. Combien de fois par jour, par mois, par an... Prenons-nous conscience que nous sommes vivants ? Chacun est absorbé dans ce qu'il pense être la vie : ce qu'il fait, ce qu'il est, ce qu'il a à faire, ses obligations, ses missions. Et elles sont si nombreuses : étudier, travailler, fonder une famille, puis faire en sorte que tout cela fonctionne, tienne la route, s'harmonise. Alors nous sommes « dedans », tout le temps. Vite ! étudier, pour avoir un bon métier. Vite ! trouver du travail, pour assurer sa stabilité financière. Vite ! une maison, pour s'assurer d'un havre de sécurité. Vite ! un couple. Vite ! des enfants, vite... Et la cascade nous engloutit, nous éloigne du moment présent. Le seul où nous pourrions, enfin, nous sentir vivre.

C'est l'histoire de ma vie. Courir. Plus vite. Encore. Courir pour faire. Courir pour réussir, pour prouver. Prouver que je suis capable, que j'y arriverai. Pour me sentir fière de moi, mais surtout pour trouver la fierté dans le regard des autres. Mais quels autres ? Bien sûr, en bonne psy que je suis, je pourrais dire que le regard que l'on cherche d'abord est celui de ses parents. Me concernant, peut-être était-ce celui de mon père. Qui, peu présent dans notre quotidien familial, attendait – c'est en tout cas le scénario que j'avais imaginé – que je sois la fille qui réussit, qui n'a pas peur, qui assure. Mais c'est moi qui ai monté ce scénario. Mon père avait-il besoin de cela pour m'aimer ? Je ne le saurai jamais car ce n'était pas un être démonstratif. Ou alors, était-ce ma mère qui m'avait « programmée » pour réussir ? Elle qui, dès mon plus jeune âge, vantait mes mérites intellectuels, mes exploits d'enfant, mes apprentissages précoces... Une réussite par procuration pour elle qui n'était jamais allée jusqu'au bout de ses rêves. Étais-je cette « enfant thérapeute », si bien décrite par Alice Miller¹ ? peut-être encore. Tout cela n'est qu'hypothèses, reconstruction. Comme pour tout le monde. On réécrit l'histoire qui nous semble la plus probable ou plus exactement celle qui nous semble la plus confortable.

Je me souviens d'une photo : j'ai 12 ou 13 ans, mon frère, deux ans de moins. Je cours après lui autour d'une piscine. Maman avait commenté cette photo avec ces mots : « Jeanne, qui court toujours... » Je me suis construite dans cette dynamique, entretenue par la légende familiale : Jeanne, celle qui court...

Et puis, soudain, la vie qui s'impose, qui change de visage. Qui dit : « Stop ! » Qui dit : « Viens, regarde. » La vie qui devient présente. La vie qui fait moins peur. La vie qui est là. Et on la voit. C'est une expérience incroyable. Éblouissante.

Alors on est intrigué. On ressent presque cette « inquiétante étrangeté », décrite par Freud, face à ce qui semble si différent de ce que l'on a connu. On ne peut s'empêcher de faire le film en arrière. De se rendre compte que l'on est passé à côté. À côté de sa vie. C'est souvent la première phrase qui vient à l'esprit avec son lot de culpabilité. On se dit que l'on n'a pas su profiter. Que tout est passé trop vite, que l'on n'a pas compris l'importance de savourer chaque moment. Que l'on a eu pourtant de vrais moments de chance, mais qu'on les a vécus comme de simples opportunités. Que l'on n'a pas « goûté » ce qui nous était offert... Oui, on regrette : un peu, beaucoup parfois... Et puis, non : maintenant que la vie est là, il ne s'agit plus de repartir dans ces ruminations mentales, dans ces pensées automatiques qui vont encore nous éloigner de l'ici et maintenant, de ce que l'on est en train de vivre, là, tout de suite. C'est devenu l'urgence. L'urgence de vivre...

Ce moment, cette bascule, c'est ma rencontre avec la méditation. Une rencontre inattendue, de celles qui modifient durablement le cours de l'existence.

Une rencontre décisive qui s'inscrit, comme pour chacun, dans mon histoire de vie. Voilà pourquoi il est devenu essentiel pour moi de vous raconter comment j'en suis arrivée aujourd'hui à cette méditation, source de vie.

Pourtant, je croyais – les croyances sur soi sont si fortes – que ma personnalité m'obligerait à être toujours dans cette « course à la vie ». Qu'il existait une frontière franche entre les tempéraments actifs et contemplatifs. Que bien évidemment j'appartenais à cette première catégorie de personnes qui ne s'arrêtent jamais. Je l'ai si souvent entendu autour de moi : « Jeanne, tu ne sais pas t'arrêter ! » Alors, je l'ai cru. Et je suis devenue celle que mes croyances agréaient. Il faut se méfier des croyances et de leur pouvoir de nous fabriquer à leur image. On devient ce que l'on croit de soi. Sans se poser de questions. Sans tenter de déterminer l'origine de cette « conviction de soi ».

Mais, première bonne nouvelle, on peut se libérer de ses croyances. Si, si. Pas toujours facile mais possible. Alors, aujourd'hui, je reste bien sûr la même, mais profondément différente. J'ai trouvé un espace intérieur dont j'ignorais l'existence. Un îlot de pause à l'intime de moi. Un îlot riche de possibles, de créativité, d'enthousiasme, de vie qui jaillit, de richesses insoupçonnées. Et la vie, ma vie, est devenue tellement différente. Tellement pleine. Tellement dense. La même vie mais complètement différente à vivre ! Le pouvoir de la méditation est vraiment insensé !

Et puis, sur un plan professionnel, j'ai longtemps cherché comment aider ceux dont les émotions affleurent à chaque instant de leur vie, ceux dont la sensibilité est parfois ressentie comme une brûlure, ceux dont l'intelligence acérée conduit à une lucidité douloureuse, ceux qui se plaignent de ne jamais pouvoir cesser de penser, ceux dont la personnalité atypique les conduit à vivre avec un constant sentiment de décalage. Pour eux, la méditation est devenue ma plus puissante alliée thérapeutique.

J'avoue que tout cela peut paraître un peu excessif, ou même exalté. Vous verrez, il n'en est rien. Et la méditation n'est pas ce que vous croyez : ni démarche mystique, ni dérive sectaire, ni retrait de la réalité, ni exercice impitoyable de posture, ni vide de pensée ou injonction de lâcher-prise, ni ascèse physique, ni pratique réservée à quelques illuminés convaincus d'atteindre l'extase.

La méditation est une façon différente d'être au monde, avec le monde, d'être *juste là*. Présent. Aligné. Centré. Comme toute nouvelle discipline, la méditation s'apprend. Et cet apprentissage nous rend autonomes pour sa pratique, en fait un outil personnel précieux. Pour vivre.

Personnellement, j'utilise la méditation plusieurs fois par jour : en présence de mes patients quand j'ai besoin de trouver une issue aux problèmes évoqués, entre deux rendez-vous pour être totalement disponible avec le patient suivant, en conférence pour reprendre des ressources et me recentrer sur mon discours, le matin en me levant pour me faire une réserve d'énergie pour la journée, lorsque je suis dans une discussion potentiellement difficile afin de trouver des ouvertures, dans les moments où le stress, l'accélération de mon emploi du temps, les inquiétudes, menacent de m'envahir et de me faire souffrir, avec mes enfants lorsque le conflit approche, avec mon mari pour éviter une dispute inutile ou revenir dans une relation tendre. J'aurais mille et un autres exemples tellement la méditation s'est invitée dans les moindres recoins de ma vie. Je vous en développerai certains.

S'il fallait résumer avec une seule image je pourrais dire que la méditation est comme un puits dans lequel je peux, dès que j'en ai besoin, plonger un seau, pour en remonter de l'énergie, de l'espace psychique, de la force, de la concentration, et, cerise sur le gâteau, une incroyable joie. Et comme l'écrit Alexandre Jollien : « La joie, c'est dire "oui" à la vie². »

La méditation d'aujourd'hui, celle que je pratique essentiellement, celle que j'aime, celle qui change tout, c'est la méditation de la vie !

DEUXIÈME PARTIE

Comment je me suis mise à méditer

CHAPITRE 1

Le jour où cet homme m'a dit ...

Peut-être est-ce comme cela que tout a commencé, ou peut-être pas... C'est difficile dans nos vies de repérer le virage qui nous a fait changer de cap. De capter ce croisement où l'on a pris un autre chemin.

Dans cette aventure de la méditation, je crois que ce moment a existé pour moi. Évidemment, ce n'est jamais aussi linéaire, aussi simple. Mais laissez-moi vous raconter le jour où cet homme m'a dit : « Vous voulez aller mieux ? Méditez ! »

Cela ne vous rappelle rien ? Mais si, bien sûr ! Cette phrase sonne comme la morale de la fable de La Fontaine, *La Cigale et la Fourmi* : « Vous chantiez ? J'en suis fort aise. Eh bien, dansez maintenant ! »

Lorsque cet homme a prononcé cette phrase un peu mystérieuse, obscure, je n'ai pas compris. Ou plutôt, j'ai essayé de comprendre. Naïvement, comme j'ai l'habitude de le faire. Je lui ai demandé : « Méditer ? C'est quoi ? pourquoi ? Comment dois-je faire ? »

Sa réponse est tombée, laconique, sans appel, intimidante : « Méditez, vous comprendrez ! »

Une proposition si étrange

Je pourrais continuer, en empruntant les mots et le style de La Fontaine : « pas un seul petit morceau de mouche ou de vermisseau. » Autrement dit : pas la moindre lueur, dans mon esprit, de sens, de logique. De quoi me parle-t-il ? pourquoi me fait-il cette proposition si étrange ? Avec sa voix chaude, rassurante, qui convainc mais n'explique rien ?

Sur sa plaque, pourtant, son titre de kinésithérapeute ne laissait rien supposer de cette « prescription ». J'étais là pour des douleurs diffuses. Ma cousine m'avait recommandé sa consultation. Je la soupçonne aujourd'hui d'avoir nourri des intentions inavouées : elle voulait que je rencontre ce personnage intrigant, bien moins conformiste que ne le laissent penser son titre classique, sa salle d'attente banale, sa feuille de soin remboursée par la Sécurité sociale... Elle voulait me faire passer de l'autre côté du miroir. Comme Alice. Elle me connaît bien.

Mais que faire de ce que l'on ignore, de ce dont on ne sait rien ? D'une proposition dont ni le contenu ni l'objectif ne sont porteurs de signification ?

Pourtant, dans les replis complexes de mon cerveau, j'ai eu confusément conscience que cette injonction était non seulement juste mais essentielle. « *The right word at the right place* », comme disent les Anglo-Saxons.

Je ne le savais pas, bien sûr. Pas encore.

Alors, oui. Confusément conscience. Avec ces deux termes qui peuvent sembler opposés. Cela arrive souvent dans nos vies : on perçoit sans savoir, on sait sans comprendre, on se représente sans image claire.

Quand la confusion est là...

La confusion n'est pas confortable. Même assortie de conscience. Face à elle, plusieurs attitudes sont possibles. Aux conséquences bien différentes.

La fuite est la réaction la plus fréquente. Elle permet d'éviter le problème. D'oublier. De passer à autre chose. C'est le vestige de notre évolution humaine. Celle du mammifère que nous sommes encore avec un cerveau programmé pour s'éloigner du danger. Pour nous protéger d'une menace. C'est une réaction quasi automatique. De survie. Et vous verrez, ce sont les mots, le langage, la conscience justement qui nous permettront de ne pas être la victime soumise et impuissante des soubresauts archaïques de notre cerveau. Mais dans un premier temps, la fuite, l'évitement, est « la bonne réponse ».

Un peu plus sophistiqué, mais toujours pour éviter la confrontation à l'« insensé », au sens propre du terme, le cerveau va modifier la situation. Plutôt que trouver des issues pour s'échapper, plutôt que prendre le risque d'être déstabilisé par ce dont il ne sait pas quoi faire, plutôt que mettre en route une activité cérébrale complexe pour tenter de comprendre, le cerveau a un joker efficace : il transforme une réalité par une autre. Le cerveau, face à ce que les neuropsychologues appellent un « conflit cognitif », préfère faire une pirouette pour modifier la donne. Et évite ainsi de produire de l'énergie (notre cerveau consomme 20 % de notre énergie) en activant des processus cognitifs

coûteux, nécessaires à la résolution du problème. Il change ce qu'il ne parvient pas à assimiler en une donnée qu'il pourra traiter. D'une certaine façon, le cerveau se réorganise pour que l'information devienne limpide, évidente. Ce qui se traduit par : ce que je ne comprends pas, je le transforme en quelque chose que je comprends, au risque de passer à côté de l'information réelle. Soyez vigilant, cela arrive très souvent. L'illusion est si bien faite que l'on ne se doute de rien. On croit avoir agi, compris, réagi, conformément à la réalité de la situation. Mais on a été piégé par le talent caché de notre cerveau.

Dans la situation qui était la mienne, face à cette injonction incompréhensible, mon cerveau pouvait tout transformer et conclure : cet homme souhaite que je réfléchisse aux problèmes qui m'empêchent d'aller aussi bien que je le souhaiterais. Une interprétation, fautive bien sûr, fondée sur le sens bien français du verbe méditer pour désigner l'action d'engager une réflexion profonde. Car voilà quelque chose de beaucoup plus facile pour moi, quelque chose que je comprenais. C'est la base de la psychologie que j'ai apprise sur les bancs de l'université : quand on ne va pas bien, on fait de l'archéologie et on finit par déterrer les fragments du passé. Fragments désignés d'emblée comme l'origine du chaos actuel.

Sortir de la confusion ?

La dernière possibilité, face à la confusion, est de chercher à se frayer un passage dans l'obscurité du propos. C'est la voie royale. Celle de la raison, chère à Descartes, celle de la logique. Elle suppose motivation, détermination, curiosité et courage.

La motivation, comme son étymologie l'indique, c'est le moteur. Ce qui entraîne l'action. Et qui permet le plaisir que l'on éprouve quand le voile se déchire et que, soudain, ça y est, on a compris. Plaisir comparable à la jubilation intense de l'alpiniste qui découvre sous ses yeux émerveillés un paysage grandiose après une ascension difficile. C'est l'« *Eurêka !* » d'Archimède. Ce sont tous ces moments où les endorphines, nos hormones du plaisir, affluent dans notre cerveau, quand nous sommes fiers d'avoir réussi.

La détermination, elle, permet de ne pas laisser tomber en route. De poursuivre jusqu'au bout les efforts nécessaires. Car on a déjà vécu cette déferlante d'endorphines et le cerveau cherche à reproduire l'expérience.

La curiosité, plus discrète, est peut-être ma préférée. La curiosité comprise comme cette « naïveté » face au monde crée le désir authentique de la découverte. Sans *a priori*. Sans filtre. Sans jugement préalable sur ce que l'on s'apprête à découvrir. Et nous entraîne. Même si l'on a peur. La curiosité donne

le courage nécessaire. C'est une qualité à cultiver sans modération. Ses charmes, sa force contenue, sa puissance insoupçonnée, en font une alliée de choix dans un grand nombre de situations de vie. Oublions la morale judéo-chrétienne qui voudrait nous faire croire que la curiosité est un vilain défaut ! Sûrement pour nous empêcher de franchir certaines limites réprouvées par la morale et, plus précisément, celles qui nous ouvriraient les portes d'un immense champ de possibles. Oui, vraiment, la curiosité, voilà une valeur de vie que j'apprécie.

Et puis le courage. Le courage de partir vers l'inconnu. Vers ce que l'on ne connaît pas encore. Ce n'est pas si simple ! Il est tellement plus confortable d'être tranquillement réfugié dans ce que l'on sait, dans ce qui nous est familier. Pour s'aventurer sur un terrain vierge, dont on ne sait rien encore, il faudra puiser dans ses ressources, s'adapter, s'ajuster, retrouver une nouvelle stabilité. Nous avons tendance à l'oublier : apprendre, c'est courageux ! Et pour partir dans cette aventure, c'est la confiance en soi qui constitue le socle essentiel. Pour s'engager dans une aventure nouvelle, quelle qu'elle soit, il faut avoir une bonne dose de cette confiance dans ce que l'on est, dans ses compétences, dans ses capacités. Tout en connaissant et en acceptant ses limites. C'est ce qui nous permet de nous confronter à la peur, réelle ou imaginaire. Car, là encore, pour le cerveau, aucune différence entre la présence du danger et sa représentation. Les mêmes zones du cerveau s'activent, les mêmes réactions chimiques s'enclenchent, les mêmes réactions physiologiques s'enchaînent. Alchimie du courage et de l'estime de soi, comme ingrédients face à la peur. La peur créée par l'inconnu, par la nécessité de se mobiliser face au défi de comprendre.

De toutes ces hypothèses, aucune ne s'est imposée. Aussi, lorsque cet homme m'a fait cette proposition, étrangère à tout ce que je pouvais comprendre, face à ce « Méditez » qui n'évoquait rien en moi – ni intellectuellement, ni émotionnellement, ni même physiquement –, je n'ai rien fait. J'ai regardé cet homme, les yeux ronds. Sidérée. Dans l'incapacité de penser, d'agir, de réagir. Et puis je suis repartie. Et j'ai été engloutie par ma vie.

En tout cas, c'est ce que je croyais.

Et, finalement, un chemin s'ouvre

J'ignorais, ou feignais d'ignorer, que le rien n'est jamais vide. À l'image des trous noirs et de ce que nous a appris la physique quantique, le « rien » est toujours plein. Paradoxal ? pas si sûr. Est-ce que « faire rien » par exemple équivaut à « ne rien faire » ? Le mot « faire » est déjà suspect. « Faire » suppose agir. Et quand on dit « ne rien faire », en réalité, sur les plans de la

sensation, de la perception, des émotions, du mental, un grand nombre de phénomènes se déroulent : dans le « rien », on rêve. Et en rêvant notre cerveau enregistre des informations à notre insu. Comme les rêves nocturnes dont l'une des fonctions est de consolider la mémoire des événements de la journée passée. Voilà d'ailleurs pourquoi il est important de laisser les enfants s'ennuyer. En rêvant, en se perdant dans leurs songes, leur mémoire travaille, leur pensée s'organise, leurs idées émergent... Tout est positif!

Et puis, dans le rien, on ressent, on éprouve, on perçoit. Obligatoirement. Nos sens, les cinq, ne peuvent être tous mis sur *off*. Ils reçoivent et traitent sans relâche les informations en provenance de l'environnement. Comme les souvenirs et les sensations qui émanent de notre monde intérieur. Même si tout cela se déroule en deçà du seuil de notre conscience. Même si nous ne décidons pas de réfléchir.

L'imagerie fonctionnelle cérébrale le confirme : lorsque nous sommes inactifs, notre cerveau travaille. Parfois plus que lorsqu'il est absorbé dans une tâche. Un exemple ? Si on observe le cerveau d'un conducteur de voiture et celui du passager tranquillement assis à côté de lui, vous l'avez anticipé, c'est l'activité cérébrale du passager qui est la plus intense car il est plongé dans ses associations de pensées. Le conducteur, lui, mobilise essentiellement les zones de son cerveau nécessaires à sa concentration au volant. Le reste de son activité cérébrale est au repos. Étonnant, non ?

Laisser la vie faire est une capacité à accepter ce qui est. Tranquillement, intrinsèquement, sereinement. Sans se poser de questions (oui, bien sûr, c'est difficile). Sans s'engager dans une réflexion. Sans ruminer ou anticiper tout ce qui pourrait arriver. Sans tenter de se dégager du malaise qui s'associe presque toujours à la confusion. Accepter, c'est tout.

Et voilà que, petit à petit, sans que j'y prenne garde, sans que j'y sois attentive, sans même que je me souvienne m'être remémoré cette « prescription », ce « Méditez » a fait son chemin en moi.

Probablement dans les couches sinueuses de ma matière grise, des connexions neuronales se sont effectuées, des informations ont été transmises d'une cellule à une autre, du sens a été communiqué et mis en lien avec des connexions antérieures. Ce frayage neuronal (la création de nouvelles liaisons entre les neurones), possible grâce à la plasticité cérébrale (la possibilité pour le cerveau de modifier tout au long de la vie son architecture), a fait germer en moi ce qui, initialement, n'avait aucun sens. Comme une graine que l'on a semée, ce « Méditez » a poussé, est devenu vivant, a grandi puis s'est déployé. Je pourrai presque dire qu'il s'est imposé.

Et, parce que la vie qui naît, quelle qu'elle soit, oblige les rencontres, les partages, les échanges. Parce que les hasards ne sont vraiment que des synchronicités, ces temps qui se croisent car ils sont chargés de sens. Parce que ce qui est là, en soi, ne peut que s'épanouir si on reste ouvert, curieux de ce qui peut advenir. Alors parce que c'est le principe même de la vie, j'ai compris. Un petit peu compris. Tant de choses me restent à apprendre. Mais oui, cela a finalement pris sens. Ce Méditez obscur est devenu lumineux. Ce Méditez m'a entraînée sur des chemins de vie, personnels, professionnels, que je ne savais pas que j'emprunterais un jour.

C'est sur ce chemin que je vous emmène. Pour partager. Pour vous entrouvrir les mystères passionnants de cette pratique de méditation qui, je peux l'écrire sans hésiter, a changé ma vie.

CHAPITRE 2

Des petits cailloux tout au long de ma pratique de thérapeute

Pas facile d'écrire ce chapitre. Pas facile pour qu'il reste vivant et qu'il me permette de vous entraîner dans un cheminement personnel qui vous touche personnellement. Qui vous accompagne dans votre propre cheminement.

Je voudrais vous raconter ici comment ma pratique centrée sur ma clinique et la rencontre avec mes patients, petits et grands, m'a amenée, presque à mon insu, à inscrire dans mes prises en charge des modalités thérapeutiques bien proches des perspectives des thérapies de pleine conscience, de la méditation, de la psychologie positive. N'est-ce pas fascinant, d'ailleurs, cette synchronicité qui se produit lorsque certaines choses « doivent être », lorsqu'elles sont « justes » ?

Chemins de traverse

Il m'a toujours semblé étrange, voire dangereux, de fonctionner adossé à une seule conception théorique, de ne comprendre son patient qu'à travers une seule grille de lecture, de proposer une psychothérapie en n'appliquant qu'une unique technique. J'ai du mal à comprendre ceux qui pratiquent de la sorte. En plus, je trouve cela tellement ennuyeux !

Ma pratique thérapeutique a toujours été et reste intégrative. Pour moi, il est crucial de ne pas s'enfermer dans une idéologie de pensée, ni même dans des thérapies formatées qui impliquent de suivre des protocoles « prêts à l'emploi », supposés efficaces quels que soient le patient ou ses troubles. Mais intégratif ne veut pas dire « n'importe quoi » ou encore « un peu de tout ». Intégratif signifie avoir en tête, en main, à disposition, un corpus théorique et clinique suffisamment large et éclectique pour ajuster à chaque patient, à chaque difficulté, à chaque moment, ce qui lui convient. À lui. Dans l'ici et le maintenant de la rencontre. À ce moment précis de son histoire.

Dans la vie aussi, trop souvent, nous comprenons en fonction de nos croyances, de nos expériences, de notre mode de pensée. Comme s'il fallait faire entrer, coûte que coûte, dans notre propre moule, la pensée de l'autre afin de pouvoir l'inscrire dans notre cerveau. C'est l'une des principales entraves à la communication vraie. Chacun écoute en fonction de lui-même et

ne comprend que ce qui ne risque pas de compromettre son équilibre intérieur. En psychothérapie, c'est la même chose : chaque psy interprète selon son école de pensée.

Personnellement, ce que j'aime dans mon métier c'est la créativité. Ce moment formidable où, en face du patient, une nouvelle aventure de vie se déploie. Où, précisément, je ne suis pas enfermée dans un mode de pensée qui me conduit à comprendre, analyser, interpréter, ce que m'expose le patient, selon un schéma préétabli. Alors, oui, j'ai toujours pris ce risque. Ce risque de sortir des chemins balisés pour prendre des chemins de traverse. Un chemin singulier qui me permette d'être au plus près de mon patient, là, à ce moment-là de notre rencontre. C'est moins confortable mais tellement plus efficace et tellement plus riche. Pour chacun : le psy et son patient. Et toujours, toujours, repérer les ressources : les mobiliser, les amplifier. Leur donner la première place. Chacun a une réserve de ressources, trop souvent ignorée, inexploitée, enfouie sous des couches de poussière que la vie a déposées. Retrouver ses ressources, c'est se retrouver soi. Et refaire briller tous ses trésors oubliés.

C'est ainsi que j'ai développé, pour les enfants et les adolescents en difficulté d'apprentissage, une thérapie résolument innovante autour de la redynamisation des processus de pensée via une co-création interactive et dynamique entre patient et thérapeute : la psychothérapie à médiation cognitive (PMC). Thérapie qui oblige, à chaque instant, la créativité du thérapeute et l'adaptation à ce qui se joue à *l'instant présent*. Ces mots ne sonnent-ils pas déjà comme ceux rencontrés dans l'univers de la méditation ?

Soit. Cela constitue la première marche de ce cheminement thérapeutique qui s'est trouvé très vite imprégné de notions que je retrouverai plus tard dans les livres sur la pleine conscience.

Faire de la méditation sans le savoir

Pratiquer une forme de méditation sans le savoir, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose, a été une des grandes surprises de ma vie de psychothérapeute. Alors, c'était donc ça, presque ça !

Quand je l'ai compris, cela m'a déstabilisée. Comment était-il possible que mes idées thérapeutiques que je pensais tellement originales, personnelles, comment donc, pouvaient-elles se retrouver dans des livres ? J'avais donc utilisé intuitivement des techniques qui aujourd'hui étaient décrites et validées scientifiquement. Enfin, pas toutes et pas exactement, mais quand même...

Puis, j'ai été rassurée. Ce que j'avais élaboré pouvait être explicité, en termes de mécanismes, de processus. Surtout, la recherche scientifique, les

études en avaient validé l'efficacité. Incroyable ! À ce stade j'étais presque fière ! Et, aujourd'hui, tout cela me semble juste. C'est le fruit d'un cheminement. Un cheminement si proche de la démarche thérapeutique qui a toujours été la mienne. Une évolution dans ma pratique qui ne pouvait que croiser celle de la pleine conscience.

Surdoué, précoce, HP... Pour Harry potter ?

Comment les surdoués ont-ils croisé ma route ? Tout est né d'une rencontre avec un homme d'exception, le professeur Bernard Gibello, qui a totalement marqué ma pratique professionnelle. Lorsque je travaillais avec lui, au laboratoire de recherche sur les troubles cognitifs qu'il avait créé à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, il ne cessait d'évoquer des champs de connaissance variés, très éloignés les uns des autres. Souvent succinct et laconique dans ses propos, dans sa façon de répondre aux questions, il nous disait toujours : « Si cela vous intéresse, cherchez, renseignez-vous... » Cette proposition de découvrir encore et encore ne m'a jamais quittée.

Et puis, un jour, le professeur Gibello m'a demandé : « Jeanne, une conférence du Comité de l'enfance a lieu le 12 décembre prochain (c'est le jour de ma fête !) autour des difficultés de l'enfant surdoué. J'aimerais que vous y interveniez ! » Nous étions en janvier, cela me laissait le temps. Sauf que je n'y connaissais rien aux surdoués, moi ! Vraiment rien ! Je pensais m'orienter plutôt vers les déficients. Cela me paraissait un beau projet professionnel d'aider ces enfants, ces adolescents, si différents, laissés-pour-compte. Au ban de la société. Mais les surdoués ? pourquoi s'intéresser à eux ? Si l'on est surdoué, cela veut dire qu'on a plus que les autres, non ? En tout cas, tel était l'état de mes pensées et de mes croyances lorsque je me suis trouvée face à cette demande (un ordre, en réalité !) de préparer une intervention pour ce colloque. Je me suis posée. J'ai réfléchi. Au labo, où nous recevions un nombre considérable d'enfants et d'adolescents en détresse scolaire, pour lesquels nous pratiquions des bilans très complets, nous étions régulièrement confrontés à ces « anomalies » : des enfants avec des QI vertigineux mais dans des échecs scolaires fracassants et des souffrances psychologiques inextricables. Tiens, tiens... Quelle était donc cette nouvelle énigme ? Et voilà, j'étais partie... et je suis toujours en route !

J'ai rencontré tellement d'enfants, d'ados, d'adultes surdoués dont l'organisation si singulière de la pensée, la sensibilité extrême, la lucidité douloureuse, le sentiment de décalage constant, créaient une telle souffrance, une si grande souffrance. J'ai tellement été en colère, une colère saine, énergétique, dynamique, face à tous ces patients, considérés par l'école, par les

autres, par le monde du travail, par la société tout entière comme des privilégiés et qui rejetaient l'idée même qu'ils puissent avoir besoin d'aide. J'ai été tellement bouleversée par les histoires de vies, les chaos, les blessures, les entailles profondes vécues par un grand nombre d'entre eux. Abasourdis, sonnés, de ne pas comprendre pourquoi ils souffraient. Pourquoi c'était si difficile. Pourquoi ils ne parvenaient pas à vivre, simplement, comme les autres. Pourquoi à chaque instant la vie leur semblait perdre tout son sens. Comment expliquer leurs peurs, leurs sentiments de solitude, de profond décalage, leurs difficultés d'adaptation, d'intégration, leur sensibilité débordante et leur soif d'absolu qui rendent les rapports amoureux si complexes...

Tout cela m'a fait bouger, réfléchir, m'a obligée à remettre en question la psychologie, ma conception thérapeutique, mes propres valeurs de vie. Alors j'ai puisé dans ma sensibilité, dans mes connaissances, dans cette espèce de réserve immense constituée par toutes ces années de pratique et j'ai tissé, construit, élaboré, une façon de travailler, de les accompagner, de les aider... qui, vous le verrez, m'entraînait, sans que je l'aie prévu, anticipé, projeté, vers cette pratique méditative de pleine conscience.

Au tout début était le souffle

Des surdoués à la méditation ? Voilà comment cela s'est passé... Il fallait, je devais, sentir, ressentir, percevoir, au plus intime de ma propre sensibilité, comment aider ces enfants, ces adolescents, ces adultes surdoués en panne de vie.

Chez les surdoués, pour qui tout est toujours plus aigu, exacerbé, aiguisé, la psychologie des ressources, celle qui permet de faire émerger à la conscience le prince ou la princesse en nous, est incontournable. Et souvent urgente. À la recherche des ressources perdues... Il fallait leur permettre de toucher à nouveau le « vital ». Les aider à trouver le passage, parfois très étroit, qui leur permettrait de revoir la lumière. Leur lumière. Et c'est cela qui toujours est un défi avec eux. Presque une urgence : leur redonner un souffle de vie. Là, tout de suite.

Un de mes premiers étonnements : ces surdoués – de tous âges, de toutes difficultés, de tous horizons –, jamais, presque jamais, ne respirent. Ne respirent vraiment. Cela me frappait en consultation. Leur respiration ne se fait que dans la gorge. Seul un filet d'air parvient aux poumons. En tout cas, c'est ce qu'il me semblait voir et comprendre. J'ignore tout de leur processus respiratoire réel !

Combien de fois me suis-je alors entendue dire à mes patients, surtout aux adultes : « Vous ne respirez pas ! » Et devant leur regard étonné, ajouter avec bienveillance : « Soyez gentil, croyez-moi : dégagez vos épaules, installez-vous confortablement et respirez profondément. Fermez les yeux. Ressentez-vous, maintenant, la différence ? Ce qui se passe dans votre corps ? »

Eh oui, bien sûr, ils ressentaient une différence significative, inattendue, surprenante. Comme si une partie d'eux-mêmes renouait avec la vie en eux. La vie qu'ils tenaient à distance, car elle leur réservait trop de souffrances devenues ingérables. Alors, en « se coupant le souffle », ils trouvaient une illusion de maîtrise. En ne faisant pas entrer la vie en eux, ils ne risquaient plus rien. Ou plutôt le risque était réduit par eux... Cette invitation à respirer, dans l'espace sécurisé de la consultation, leur ouvrait soudain de nouveaux possibles. Car, bien évidemment, ils n'avaient pas, sciemment, délibérément, arrêté de respirer. Un mécanisme de défense comme un autre, comme on le comprend bien quand on est psy... Première étape.

Mettre la pensée sur pause

Puis, bien sûr, la pensée. Cette infernale machine à penser des surdoués, dont les structures cognitives ne peuvent être comparées à l'architecture du cerveau de tout un chacun. La connectivité des neurones est extrême, l'hyperactivation électrique des réseaux de neurones ne connaît pas de pause. Leur cerveau est en marche *non stop*. Du matin au soir. Combien de fois ai-je entendu les uns ou les autres me demander, suppliants, de leur fournir le bouton « pause », car ils n'en pouvaient plus de cette pensée foisonnante et ininterrompue. Cette pensée que j'ai appelée « arborescente » tellement sa forme ressemble à ces arbres dont les branchages s'élèvent, de ramifications en ramifications, dans une dynamique continue que rien ne semble pouvoir arrêter... Comment faire avec ces patients qui vous demandent avec confiance de les aider à apaiser leur bouillonnement mental, à canaliser leur pensée échevelée, qui sont épuisés de ne jamais pouvoir, ne serait-ce qu'un seul instant, s'arrêter de penser ? Alors, j'ai construit une proposition thérapeutique adossée au corps, aux cinq sens, à la pleine conscience...

Les surdoués ne sont pas seulement ces êtres dotés d'une intelligence acérée et hyperactive, ils sont aussi, et peut-être surtout, des personnalités à la sensibilité extrême, à la réactivité émotionnelle hypertrophiée. Étonnamment hyper-esthésiques (tous les sens sont très développés), les surdoués perçoivent ce qui a échappé aux autres, ressentent ce qui n'a pas été saisi, voient ce que les autres ne verront jamais, entendent ce que personne n'aurait jamais entendu... Utiliser cette particularité, cet atout ? Voilà peut-être une issue. Alors

j'ai proposé à ces patients de considérer leur exacerbation des sens comme un outil thérapeutique. Par exemple, observer avec acuité, avec une attention extrême, un rai de lumière. En saisir toutes les nuances, toute la fragilité. Contempler toute la danse étonnante des particules de poussière. Particules infimes, quasi invisibles. Et s'y absorber.

Ou encore utiliser le toucher. Je me souviens d'avoir dit à ce patient insomniaque d'investir son incomparable sens kinesthésique (le toucher) pour, au moment de se coucher, se concentrer sur tous les points de contact de son corps avec la couette. De ressentir avec intensité les parties de son corps couvertes, découvertes, plus fraîches ou plus chaudes. Et de revenir à ces sensations chaque fois que sa pensée l'entraînerait loin du moment présent. Je me souviens encore avoir détaillé avec cette jeune patiente, étudiante en médecine et paralysée face aux examens, comment l'observation soutenue de l'écorce d'un arbre pouvait apaiser son mental et réduire son anxiété, regarder – encore et encore – toutes les circonvolutions de l'écorce, ses courbes, ses pleins et ses creux, ses ombres, ses reliefs, ses anfractuosités... Je me souviens d'avoir insisté, car elle résistait bien sûr, trouvant mon exercice insipide, stupide (elle me l'avouera après !). J'ai mis l'accent sur ce que j'ai appelé alors l'« hyper-conscientisation », et que j'ai retrouvé sous le terme d'« hyper-conscience » ou de « conscience éclairée » dans les manuels de *mindfulness*...

Quand nos croyances prennent le pouvoir

Ma pratique thérapeutique m'a aussi enseigné cette notion fondamentale, bien connue des psys : la force des pensées. La puissance de nos représentations, de nos croyances – sur nous-mêmes, sur les autres, sur la vie, sur les événements – est déterminante. Tout ce que nous pensons être, tous nos actes, nos comportements, nos paroles, nos réactions face à un événement, tout cela est profondément influencé par ces constructions mentales qui nous guident automatiquement. Avec, ici aussi, l'illusion sincère que nous agissons de façon libre et consentie. Que nenni ! Repérer, décoder, se distancier de toutes ces croyances pour les remplacer ou les modifier, fait partie de nombreux courants thérapeutiques actuels, et plus particulièrement celui des thérapies cognitivo-comportementales (TCC).

Pour ma part, j'ai toujours pensé que si nous parvenions à nous donner une pensée constructive, une « pensée ressource » qui nous éloignerait de nos schémas classiques, cela nous permettrait de modifier notre approche du monde. Et j'ai très souvent proposé à mes patients cette idée, peu habituelle en thérapie, d'activer volontairement des pensées positives, un peu comme dans les thérapies cognitives, mais en réalité plus proche de la méthode Coué.

Des pensées « mantras ». Souvenez-vous : «Je vais bien, tout va bien.» La méthode Coué revisitée. J'ai d'ailleurs, il y a peu, commandé et lu ce petit livre, très instructif, sur cette vieille méthode dont on se moque facilement et qui revient hanter nos pratiques thérapeutiques les plus actuelles. Même revisitée, renommée, comprise autrement, la méthode Coué est finalement peu éloignée de la restructuration de nos pensées, de nos croyances dans notre façon d'aborder nos vies. Selon nos mots, nos idées, nos représentations, tout deviendra différent. Le «je vais bien, tout va bien», dont nous nous sommes tellement gaussés, n'est-il pas finalement si vrai, si efficace, que cela nous dérange d'en reconnaître la portée ? Quand on pense « positif », le cerveau se programme « positif ». C'est ainsi !

Les thérapies cognitivo-comportementales

En parallèle du courant psychanalytique dominant s'est développée aux États-Unis une tout autre perspective, inspirée des travaux initiaux des behavioristes : pavlov et son chien à la salivation programmée, Skinner et ses souris soumises au conditionnement opérant... Le comportementalisme, qui veut que les comportements soient conditionnés par apprentissages répétés, était né. Nos troubles psychiques auraient pour origine des « schémas opérants » intégrés dans l'enfance, des schémas appris, dont il suffirait de dégager les automatismes. Dans ses premiers pas, la thérapie comportementale enseignait cette idée pragmatique. Puis, Albert Ellis et Aaron Beck vont intégrer la place des « cognitions », de toutes ces croyances, ces pensées automatiques, qui entraînent nos émotions et déterminent nos comportements. La TCC (thérapie cognitivo-comportementale), cette pratique la plus validée aujourd'hui en termes d'efficacité en particulier pour la dépression, propose aux patients d'analyser, d'élucider, de repérer et de transformer toutes ces associations intimes entre pensées, émotions et comportements qui peuvent nous faire dériver vers la pathologie. Restructurer les croyances, installer des pensées alternatives, initialiser des émotions plus adaptées... tels sont les enjeux majeurs de ces pratiques thérapeutiques.

Surfer avec nos émotions

Avec mes patients, j'avais compris que les émotions pouvaient être des alliés. Que, peut-être, il ne s'agissait pas de les transformer, par le biais de nouvelles pensées, comme nous le suggèrent les TCC. Et je leur ai souvent expliqué ce qu'était réellement une émotion. Ni positive ni négative, comme nous avons souvent tendance à le croire. Mais une réaction physiologique, héritée de notre évolution, et qui nous donne des indices pour comprendre et décoder une situation. Les six émotions primaires qui, comme les couleurs primaires, détermineront toute la palette des sentiments, des affects, des états d'âme, ont une fonction précise.

La peur nous permet de nous protéger d'un danger, par la fuite ou par l'attaque, par l'évitement ou par la « confrontation au problème », dirions-nous dans notre langage d'humains.

La colère met une réelle énergie à notre service pour défendre notre territoire intérieur, nos valeurs, ne pas accepter l'intrusion, et se voit souvent confondue avec l'agressivité.

La tristesse nous invite au repli pour réaménager nos ressources et notre façon d'être.

La joie, cette joie qui dilate notre être, nous permet d'envisager avec confiance tout nouveau défi : voir « la vie en rose », dit piaf dans sa chanson. Et le cerveau confirme : oui, la joie produit des hormones qui transforment notre vision du monde et nous procure la sensation d'éternité...

Et ces deux émotions que l'on oublie souvent : d'abord, le dégoût, qui nous invite à tenir éloigné ce qui ne peut nous convenir, qui pourrait nous nuire, nous faire du mal. « Ça me dégoûte », disent les enfants à tout bout de champ. Ensuite, la surprise qui ouvre tous nos sens – c'est sa fonction. Nous sommes en alerte. Sous son effet, nous analysons de façon très rapide, avec acuité, tous les éléments en présence, pour décider. Être capable de vivre la surprise n'est pas si facile. On le voit lorsque les enfants pleurent au moment où, dans le noir, les bougies crépitent sur leur gâteau d'anniversaire, ou encore, cette inquiétude que l'on peut ressentir lorsque des amis nous ont concocté un anniversaire surprise. Car la surprise oblige parfois à s'adapter rapidement à une situation nouvelle et, de fait, inattendue. Elle nous permet de changer profondément, en acceptant d'aller explorer de nouveaux territoires, d'emprunter de nouveaux chemins, de changer notre façon d'être et de vivre. Cela vous surprend ? C'est donc gagné ! Vous êtes prêt à changer !

Ainsi, j'ai souvent invité mes patients à prendre pleinement conscience de la présence de ces émotions dans leur paysage intérieur. Apprendre à les « voir venir ». Pouvoir se dire : « Tiens, voilà cette émotion, je la reconnais. Que cherche-t-elle à me dire, à m'indiquer ? » Sans lutter. En acceptant sa présence.

Imaginez-vous sur une plage. Loin. À Hawaï. Où les vagues sont si hautes et si puissantes qu'elles font le bonheur des surfeurs du monde entier. Vous êtes sur la plage. Vous voulez vous confronter à la vague. Vous vous campez solidement dans le sable, sur vos deux pieds... Vous pensez pouvoir lui résister. Être plus fort... Puis soudain la vague. Qui vous emporte. Qui vous submerge. Qui vous noie. Autre posture, foncer dans la vague. Même résultat : vous perdez tout contrôle, la vague vous entraîne envers et malgré vous. Voilà le surfeur, sa planche sous le bras. La vague, il l'observe. La choisit. La connaît. Et

il s'appuiera sur sa force, sur sa puissance pour prendre un immense plaisir. La vague n'a qu'un temps, elle finira par s'échouer un peu plus loin sur la plage. Doucement. Et le surfeur, triomphant, aura avancé sur cette vague majestueuse. Vous avez compris, je le sais. Vous avez compris la métaphore : la lutte est inutile, épuisante, stérile, tout comme la plongée dans l'émotion, l'adhésion sans retenue à l'émotion. Dans les deux cas, nous serons submergés, noyés, impuissants. Comme avec la vague. Alors que s'appuyer sur nos émotions devient pour nous aussi, comme pour le surfeur, un moment de vie puissant, créatif, qui nous laisse libre. L'émotion n'est plus à craindre, elle est à vivre. Avec ce qu'elle est.

Les thérapies cognitives « troisième vague » ou mindfulness

Après le succès des thérapies cognitives, nous assistons actuellement à celui des thérapies cognitives « troisième vague ». La thérapie ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) et surtout la mindfulness, thérapie de pleine conscience ou méditation, sont venues marquer une rupture à la fois sur le fond et sur la forme. Il ne s'agit plus de mettre en place des pensées alternatives pour modifier nos émotions ou de modifier le contenu de nos pensées, mais de nous décentrer. D'accepter ce qui occupe notre esprit, quoi que ce soit, avec bienveillance et sans jugement. Lui faire de la place dans notre espace psychique pour en désactiver la puissance destructive... Très différent, donc, des processus thérapeutiques classiquement préconisés. Pourtant, ces nouvelles perspectives thérapeutiques se sont invitées dans le champ thérapeutique des TCC. Pour moi, il s'agit d'un courant à part entière. Et ce n'est pas une vague, encore moins une troisième ! Ce courant nous invite justement à aller chercher en nous ce qui nous permettra de trouver cet espace stable et clair et nous mettra sur les berges du courant de nos pensées et de nos émotions... Le courant est donc bien là : celui qui passe et dans lequel nous ne nous faisons plus embarquer, engloutir.

Combien de fois me suis-je ainsi retrouvée dans mon cabinet, debout, à mimer la posture de celui qui tente de lutter contre la vague ? J'en souris aujourd'hui (et je continue à le faire !). J'en souris car c'est bien ce à quoi nous invite la méditation de pleine conscience : ni lutte, ni fusion. Vivre ce qui est. Accepter. Vous voyez, j'étais vraiment en route...

Et voilà comment j'en suis arrivée là

Ce là qui parle de méditation. Car méditer dans sa dimension de pause mentale, celle qui invite à centrer notre attention sur l'instant qui est, à activer tous nos sens pour vivre le moment présent, à revenir malgré l'activation du mental, des émotions, à ce que nous vivons dans l'instant, cette méditation donc, ne ressemble-t-elle pas étrangement à tout cet arsenal thérapeutique surgi de mon imagination, mais dont la synchronicité avec ce courant thérapeutique grandissant ne pouvait que confirmer l'efficacité ? Alors oui, c'est vrai. Aujourd'hui, la tentation de proposer, non pas systématiquement mais très fréquemment, à mes patients de s'engager dans des protocoles de méditation a changé mon approche thérapeutique mais a surtout changé, profondément changé, la vie, le retour à la vie de mes patients...

CHAPITRE 3

Le voyage qui change tout

« Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage... » Depuis l'enfance, cette phrase s'est souvent activée dans ma mémoire. J'aime cette sensation de d'ailleurs, non pour fuir, mais pour découvrir, pour comprendre, pour me confronter à d'autres cultures, d'autres façons de penser, de rire, de vivre ou de pleurer. La curiosité est peut-être un défaut mais, chez moi, elle a toujours été une complice de vie. Parmi mes préférées.

Ce voyage, celui qui a tout changé, s'est pourtant produit sous d'autres auspices. Comme un voyage qui m'attendait. Depuis longtemps et je ne le savais pas. Pas consciemment en tout cas. Ou pas encore.

La nostalgie de mes 20 ans ?

Autour de mes 20 ans, à l'âge où l'on se cherche une identité, où l'on se pose mille et une questions sur le monde et la place que l'on projette d'y occuper, j'ai beaucoup lu. Parmi mes lectures, l'une a pris une place singulière. Il s'agissait du récit d'un médecin parti en voyage aux philippines, à la rencontre d'une population en très grande difficulté, notamment d'enfants malnutris, maltraités, abandonnés.

Confrontation émouvante de la médecine occidentale avec des thérapeutes, des soignants, aux pratiques bien différentes : « *Healer* », disent-ils là-bas, pour désigner celui qui soigne la maladie. Et ce livre décrivait toutes les techniques que l'on pouvait choisir pour venir en aide aux autres. Cela m'avait fascinée de découvrir, moi qui ne connaissais que le médecin de famille et le dentiste, l'existence d'un tout autre champ de soin.

Puis ma vie s'en est allée... j'ai étudié la psycho d'abord, le marketing et la communication ensuite, tant la psychologie me semblait difficile à exercer si jeune. Et, après plus de dix ans passés dans la communication d'entreprise, me voilà de nouveau sur les bancs de la fac, jeune « vieille » étudiante avec une motivation à toute épreuve. Services hospitaliers parisiens, ouverture d'une consultation psycho-olfactive dans un service ORL pour mes recherches de thèse, formation en psychopathologie cognitive, en thérapie cognitive et comportementale, mais aussi en relaxation thérapeutique, en psychodrame, en ethnopsychiatrie, etc. Rencontres riches et passionnantes avec les « grands » de la psychologie d'aujourd'hui. Soif immense de comprendre, de connaître,

pour disposer des outils les plus variés, car ma vision de la psychologie ne pouvait s'envisager que sous l'angle d'une attitude profondément et solidement éclectique.

La vie a donc brassé... J'exerçais à Paris puis, avec mon mari, nous avons décidé de quitter la capitale agitée pour installer notre famille à Marseille. Mais la vie qui entraîne. Et me revoilà, en partie à Avignon (ma ville natale), puis à Paris encore, dont la richesse intellectuelle, la richesse des rencontres, la richesse culturelle, je l'avoue, me manquaient. Ma vie professionnelle se réorganise alors sur ces trois villes. Une vie à courir, pourraient dire certains ; une vie qui me ressemble, serais-je tentée de répondre.

Au milieu de tout cela, il y a quelques années, une amie psychothérapeute me demande un jour : « Serais-tu tentée par un voyage aux Philippines ? Un stage pour psychothérapeutes est organisé par un thérapeute philippin que j'ai rencontré dernièrement. Par hasard. »

Hasard ? Moi dont le livre de mes 20 ans m'accompagne obstinément de ville en ville, de déménagement en déménagement. Je ne l'ai jamais réouvert, mais je sais qu'il est dans ma bibliothèque. Beaucoup de mes livres ont disparu au cours de ma vie nomade, j'en ai donné un grand nombre et sûrement, je le dis honteusement, j'en ai jeté beaucoup (pour une fille de libraire, c'est vraiment inexcusable). Un stage thérapeutique aux Philippines ? Je trouve insensé ce clin d'œil de la vie.

— Ça te parle ? insiste mon amie qui perçoit mon trouble. Bon... vous imaginez la suite.

Le grand départ vers moi-même

Me voilà partie pour cette destination qui me semblait tellement lointaine, tellement inaccessible, tellement mystérieuse, emplies d'un nombre infini de possibles que la vie allait me faire découvrir.

Nous sommes une vingtaine. Tous psys. À Manille, plusieurs heures de route improbable nous séparent du lieu du stage. Le nom est prometteur – El Eden – et un environnement, en effet, assez paradisiaque nous attend : la mer, les cahutes en bois qui seront nos chambres, une vaste salle sur pilotis pour la formation, de jeunes philippins gentils et affables, qui sont là pour nous accueillir et nous rendre le séjour agréable. Et, bien sûr, le « *healer* », le psychothérapeute qui sera notre formateur, notre accompagnateur, pour ces huit jours au bout du monde, au bout de tout. Regard intense, sourire chaleureux, poignée de main ferme et décidée. Pour l'instant tout va bien. Même si nous ne savons pas les uns ni les autres, quelle est la teneur de ce

stage. Nous sommes venus pour des raisons que nous exprimerons rationnellement, mais aussi pour des tas de raisons intimes, que personne n'énoncera. Car comment expliquer que l'on parte au bout du monde, sans programme de stage, sans planning, sans promesse d'un enseignement explicite ? Il faut avoir envie de s'embarquer dans une telle aventure. Sans filet. Avec juste la confiance ou la certitude que l'on doit être là. Que c'est notre place. À ce moment-là de notre vie, de notre histoire. Nous parlons peu le premier soir. Qu'aurions-nous pu dire puisque nous ne savions pas bien nous-mêmes pourquoi nous étions là ?

L'expérience qui change une vie

Le lendemain matin, à l'aube, rendez-vous dans la salle de stage. Et là, tout bascule. Pour moi. Pour toujours. Nous nous sommes assis. Marco (je l'appellerai ainsi), notre formateur, nous invite, presque sans parole (et de toute façon dans un anglais approximatif), à nous mettre en cercle, à nous donner la main et à méditer. Et puis... rien. Absolument rien.

Voilà, c'est ce que j'ai fait, c'est ce que nous avons fait pendant huit jours pleins. Du matin au coucher du soleil. Sans paroles. Sans instructions. Sans enseignement. Parfois, seulement, Marco nous proposait de nous poser sur la plage et de méditer face au soleil couchant pour ressentir la symbolique de ce qui meurt, de ce qui ne reviendra plus. Ou, au soleil levant, pour éprouver celle de la vie qui naît. Ou, en marchant, pour sentir les mouvements de nos vies en mouvement. C'est tout. D'explication point. De « cours » théorique, aucun. De grain à moudre pour nos esprits d'Occidentaux pas le moindre.

Méditer... mais comment ?

Bien sûr, nous l'avons sollicité, les uns après les autres, sans le brusquer car cette attitude si singulière nous impressionnait. Mais Marco se contentait de sourire. Chaleureusement. Prononçant juste quelques mots qu'il répétait à toutes nos tentatives : « Le silence. C'est par le silence que je vous transmets mon enseignement. » J'avoue que cela m'a mise en colère ! Je m'imaginai en France avec mes groupes de « paroles », face à mes patients, et leur dire... rien. Et à leurs questions, répondre : « Le silence est d'or. » Vous voyez, même en écrivant cette phrase, je me raccroche à un sens que mon esprit d'Occidentale et ma culture ne peuvent s'empêcher d'attribuer aux mots. En réalité, j'ai essayé à mon retour des philippines. Et, le plus étonnant, c'est que ça marche. Mais, je dois préciser que cela marche à la seule condition de délimiter les temps de silence et d'expliquer abondamment, avant ou après, l'intérêt de ce silence porteur de sens.

Revenons aux philippines et à cette expérience insensée. Au vrai sens du terme. Huit jours, en silence, à méditer, moi qui n'avais aucune idée de ce que signifiait ce mot et de ce que j'étais supposée « faire ». À mes questions timides, une simple réponse de Marco, dite d'une voix posée et douce : « Simplement méditer. » Quant à mes tentatives auprès des autres participants, elles ne rencontraient pas beaucoup plus d'échos. Eux aussi étaient surpris et se retrouvaient, comme moi, engagés à vivre, simplement l'expérience.

Précision, et non des moindres : mon mari, totalement étranger au monde de la psy, était là aussi. Il m'accompagnait. Il avait décidé d'en profiter pour se reposer, visiter, se baigner. Étrangement, je dis étrangement car c'était encore très inattendu, il a fait le stage avec moi, avec nous. Cela a été le point de départ de son « aventure en méditation », lui qui est aujourd'hui devenu mon partenaire privilégié dans mon activité actuelle autour et par la méditation. Encore un effet bien surprenant de ce voyage aux philippines.

Les philippines peuvent-elles en cacher d'autres ?

J'ai toujours aimé jouer à « Bonjour philippine », vous savez, ce jeu que l'on pratique lorsqu'on partage un fruit « siamois », une amande traditionnellement. Chacun en mange une part et celui qui dira le premier « Bonjour philippine » à l'autre, dès le lendemain, remportera le pari...

Pourquoi philippine dans ce jeu ? Qui le sait ? Moi pas. J'ai toujours aussi aimé le prénom de philippine, sans doute parce que j'ai été très attachée à une jeune adolescente, prénommée philippine, une de mes patientes (oui, je sais, dans les livres on dit qu'il ne faut pas ressentir de l'affection pour ses patients, mais je suis comme ça). Je ne saurais dire si c'est à cause d'elle seulement, car son histoire était bouleversante, ou peut-être aussi à cause de son prénom. Enfin, dernier clin d'œil : à côté de chez nous, à Marseille, se trouve l'allée philippine. Chaque fois que je la croise, je souris. Instinctivement. Et tout cela, avant ce voyage, bien sûr.

Car aujourd'hui j'ai compris pourquoi. Pourquoi « philippine(s) » était souvent sur ma route et me touchait autant. C'est qu'il y avait au bout un voyage de vie. Pas forcément un voyage « en vrai » d'ailleurs. Ce voyage aux philippines reste pour moi le voyage qui m'a conduite au plus proche de moi-même. Au plus proche de ce qui m'importe le plus dans ma façon de vivre ma vie, dans ma façon d'être avec les autres, dans ma vie professionnelle. Mes patients, depuis, ont été, sans qu'ils le sachent bien sûr, profondément influencés par ce voyage aux philippines.

Philippines, quand tu nous tiens...

Quelques mots pour conclure cette aventure mystérieuse, ce voyage dans l'île mystérieuse (n'est-ce pas le titre d'un roman de Jules Verne ?).

Nous avons donc médité (comme on a pu, en tout cas pour moi) pendant des heures et des heures. Avec la clim', sous le soleil, dans la pénombre, sous la pluie tropicale. Méditer. Et méditer encore.

Et un voile s'est déchiré. Comme si on avait enlevé une couche inutile qui recouvrait le monde de tonalités grisâtres. Tout s'est illuminé (pas moi, je vous rassure !). Les autres étaient plus présents, ma conscience était plus claire, les tréfonds de mon être étaient soudain accessibles, ce que j'étais vraiment devenant évident, mes valeurs de vie s'affirmaient une à une. Tout est devenu limpide.

Effet subsidiaire mais effet majeur, j'ai vécu, avec mon mari, des instants d'une intensité infinie. D'une présence et d'une force que je ne croyais pas possibles. Rien à voir avec les moments magiques des premiers émois, pour lesquels le terme « fou amoureux » traduit bien que tous nos sens s'agitent et que nous en perdons parfois le contrôle. Nous sommes mariés depuis plus de vingt ans. Avec une histoire de couple similaire à celle de milliers d'autres. Plutôt un couple qui fonctionne, cependant. Mais comment expliquer ces moments où nous étions simplement allongés sur un banc, côte à côte, et où il nous semblait vivre des moments d'éternité ? Nos relations en ont été marquées de manière indélébile. Notre couple est « philippinisé », pour toujours. Le sceau de la méditation est définitivement gravé dans nos sens, nos émotions, nos pensées, nos corps, nos discussions, nos disputes... Dans notre relation. Notre relation devenue si profondément différente.

La méditation : l'expérience d'abord

Oui, la méditation est d'abord une expérience intime, personnelle, unique. Une expérience qui peut aussi être sans parole. Une expérience qui nous enrichit, nous remplit, nous nourrit de ressources nouvelles dans lesquelles nous pouvons puiser à chaque instant de la vie. La méditation est d'abord, définitivement, une expérience.

La méditation, depuis les philippines, est devenue indispensable à mon quotidien. Et c'est ainsi que, depuis ce voyage, j'ai décidé de me former, à l'occidentale, avec des mots et des concepts. Que j'ai continué à chercher à comprendre, avec mon intellect. Que j'ai expérimenté, sur mes patients et avec précaution. Que j'ai continué à pratiquer en participant à des stages, des retraites, des formations. L'une des dernières, au cœur des Cévennes, a été

sans paroles... Silence. Une seule instruction : silence... L'aventure est donc toute proche, au bout du chemin, le nôtre, quel qu'il soit.

Alors, en route ? Connaissez-vous votre chemin ? Fermez les yeux, il vous apparaîtra peut-être. Ouvre-les, il est peut-être devant vous. Non ? Rêvez-le... Le voyez-vous ?

Toujours pas ? Ne le cherchez plus alors, c'est lui qui vous trouvera. Si vous êtes prêt à l'attendre.

Encore un mot : dans ma chambre, à Marseille, dans mon bureau, à Paris, j'ai des photos de chemin... Un chemin de campagne, qui tourne légèrement, ainsi on n'en perçoit pas la fin. Juste la dynamique, la présence. C'est important un chemin...

CHAPITRE 4

Ce qui a vraiment changé ma vie

Comment formaliser un tel bouleversement ? Il est utile de poser d'emblée une distinction fondamentale : d'un côté ce qui a changé ma vie, de l'autre ce qui a changé *dans* ma vie. Il est tentant de penser que cela exprime la même idée. Pas vraiment.

Ce qui a changé ma vie pourrait se résumer à une façon de vivre transformée. Comme si j'avais posé, depuis que je médite, un autre regard sur ma vie. Un regard neuf, curieux, comme si tout était nouveau... Une étrange et éblouissante sensation.

Ce qui a changé dans ma vie se situe plutôt du côté d'une nouvelle façon de vivre avec la mise en place de nouveaux comportements, de nouvelles formes de pensée, de nouveaux aménagements émotionnels. Des petits arrangements avec moi-même, qui m'ont conduite à transformer profondément, mais subtilement, mon attitude face à moi-même, aux autres, au monde.

Ce qui est étonnant, c'est que sur le fond je me sens finalement toujours pareille. Pourtant je sais, j'ai conscience, que de nombreuses choses ont changé. Et mon entourage le confirme.

J'aime particulièrement le témoignage très révélateur d'Audrey platania, psychologue clinicienne, avec laquelle je collabore depuis de nombreuses années. Il traduit avec élégance et beaucoup de nuances, ce qu'il m'est plus difficile d'exprimer :

Changer n'est pas exactement le bon terme... Tu es toujours une source inépuisable d'idées et de réflexions pour aller encore et encore plus loin dans notre travail. Tu es toujours présente et disponible pour soutenir nos missions au quotidien. Tu es toujours la femme qui peut contaminer d'énergie toute une assemblée et celle qui m'a appris à développer le don du multitâche ! C'est la toile de fond qui a changé. Comme si nous avions changé de décor. Les acteurs sont les mêmes, mais ils évoluent dans un autre espace. Un espace plus clair, plus posé, où le temps n'a plus cette texture oppressante du toujours plus vite.

Avant, le décor était étouffé par une juxtaposition confuse de détails. L'anticipation anxieuse était partout et polluait notre relation par la peur

perpétuelle de te décevoir, de ne pas être à la hauteur, d'avoir forcément oublié quelque chose. Aujourd'hui, chaque détail est à sa place et s'installe dans son temps et, d'une manière magique, nous faisons pourtant toujours autant de choses qu'avant ! Cette nouvelle posture, tournée vers le temps présent, est un apaisement car si je continue à me polluer toute seule avec mes anticipations anxieuses, te parler me rassure profondément !

Ce texte me touche vraiment. Changer en restant le (la) même tout en étant définitivement différent(e). Tel est le vrai défi que la méditation nous propose. À chacun d'entre nous.

Alors, dans ce chapitre, je vais tenter de vous montrer toutes les facettes de ce changement : du parfois très intime au plus général, du plus personnel au plus professionnel, des changements de fond aux changements de forme... Je ne sais pas si je parviendrai à tout dire. Si tout vous semblera clair. Mais tout est vrai. C'est ce qui est le plus essentiel pour moi. Vous transmettre ma vérité.

La vie est un long fleuve tranquille...

J'utilise le titre de ce film populaire pour exprimer une idée très importante. Probablement centrale. Mon tempérament, mon esprit bouillonnant ont souvent donné à ma vie une allure de cavalcade. Ou même d'escalade. Encore. Encore plus. Je me suis souvent posé la question du moteur qui me poussait ainsi. Il s'agit, je crois, d'une vraie curiosité de la vie qui m'a toujours poussée à inventer, réfléchir, agir. Qui m'a conduite à entreprendre dans de nombreux champs différents. Mais ce tempérament particulièrement entreprenant s'est toujours accompagné d'un très haut niveau d'exigence. Envers moi-même d'abord. Mais aussi envers les autres. Ou même envers les événements, les situations, les contraintes. Je ne pouvais pas comprendre ni admettre que les choses ne se fassent pas exactement comme je les avais rêvées, imaginées, anticipées.

Alors, je poussais, tirais, forçais. Pour que ça passe. Pour que ça rentre. Pour que ça aille. À tout prix. Je supportais difficilement qu'il faille plus de temps que prévu. Je décidais, cela devait se réaliser tout de suite ! Sans erreur, sans approximation, sans délai.

Ce fonctionnement, je l'ai eu aussi bien dans ma vie personnelle, familiale que professionnelle. Avec cette capacité supplémentaire de ne pas être découragée par les obstacles qui ne manquent jamais de se dresser. Tordre la réalité, contraindre l'environnement, imposer aux autres, tel était, je l'avoue

humblement, mon mode de fonctionnement. Quelle énergie dépensée . Pour moi, d'abord, mais pour les autres ! Tout en force.

D'ailleurs, ma personnalité faisait souvent peur. Sans que je comprenne pourquoi : ma réactivité, mon regard vite scrutateur, ma posture qui traduisait mon exigence. Ce n'est que très récemment que je me suis aperçue que cette image pouvait se dégager de moi. Mon comportement, mon attitude m'échappaient. J'en étais parfois très peinée.

La méditation a révolutionné cette façon d'être. Depuis je l'ai vue, en pleine lumière, en pleine conscience, en la ressentant profondément, pas avec le mental. Je n'ai pas écrit que j'avais compris. Le processus de la méditation est ailleurs. Non, c'est cette liberté intérieure retrouvée, cet apaisement fondamental de l'esprit et du corps que m'a offert la méditation qui ont bouleversé, imperceptiblement, mon attitude de vie. Mon comportement s'est vraiment modifié. Même moi je suis surprise parfois de mes réactions. Comme si elles surgissaient devant moi et que je ne m'y attendais pas. C'est tout neuf, tout différent !

Alors maintenant, quand cela s'agite en moi, quand je sens que ce que j'avais voulu ne se produit pas comme je l'avais initialement prévu, je l'accepte. Profondément. Et je ressens, intimement, cette notion si importante d'impermanence, rien n'est définitif, tout passe. C'était inconcevable, cette idée, précédemment ! J'accepte que les choses soient ce qu'elles sont et je trouve, tranquillement, une autre façon d'avancer. Mais tout est plus fluide. Plus souple. Plus flexible. Et donc beaucoup plus facile et beaucoup moins énergivore. Croyez-moi, il ne s'agit vraiment pas de résignation mais d'une réelle et différente ouverture vers l'action

Et quand c'est à l'extérieur que le monde s'agite, quand les tensions font vibrer l'ambiance, alors, tout simplement, je me pose dans mon espace intérieur. Cet espace dont j'ignorais tout. Cet espace tranquille, dense, plein, qui me ressource instantanément. Ma réactivité d'antan, celle qui me faisait bondir, rugir, griffer, attaquer, a fait place à un comportement adapté, bienveillant, à l'écoute. Plus en nuance mais toujours très présent.

En résumé, j'agis toujours activement, passionnément, mais sans forcer. Je crée en permanence mais avec souplesse. J'interagis résolument mais sans imposer. J'innove à chaque instant mais sans m'impatienter. Je vis sans lutter.

Le temps dilaté

La notion du temps qui passe est parmi les plus anxiogènes. Dans l'enfance, tout semble plus lent, et nous sommes parfois impatients d'être

adultes avec l'illusion que nous serons alors tellement libres. Pour d'autres enfants, l'idée de « devenir grand » est si effrayante qu'ils mettent en place de nombreux stratagèmes, des plus évidents aux plus subtils, pour retenir le temps. Le fameux syndrome de peter pan, pour l'enfant qui ne veut pas grandir, devient le syndrome de Tanguy, pour le supposé adulte qui maintient la dépendance à sa famille. Et, dans l'enfance, combien de fois entendons-nous : « Dépêche-toi, ne traîne pas, on n'a pas le temps, tu le feras après, etc. » Et, bien sûr, nous reproduisons tranquillement tout cela avec nos enfants. Sans en prendre conscience.

Adulte, le temps file, s'écoule, s'échappe. À une allure folle. Nous lui courons tous après. Aurons-nous le temps ? Le temps de tout. Le temps de rien. Le temps pour tout... En fait, si nous réfléchissons bien à cette notion, nous nous plaignons sans cesse de ne pas disposer du temps nécessaire, nous nous plaignons beaucoup de son accélération incessante. Mais de quel temps parlons-nous ? Avec cette espèce d'idée lancinante qui nous suit sans cesse, et qui nous inquiète : surtout, surtout, ne pas perdre son temps. Non seulement nous n'arrivons pas à l'attraper, mais, en plus, le danger, c'est de le perdre ! Comment cette notion du temps ne serait-elle pas anxiogène ?

Je suis sortie de ce temps-là. De la prison de ce temps-là. De cette inquiétude-là. La méditation a modifié radicalement ma perception du temps. Le temps est plus large, plus long, plus dense, plus épais, plus profond. Comme si du temps m'était toujours donné en plus.

Il est classique de se représenter le temps sur une ligne, avec un départ – la naissance – et une fin – notre mort. Entre ces deux bornes, un sprint contre la montre.

Je vous propose une autre représentation du temps. Prenez un point sur cette ligne et... stop. Au lieu d'avancer sur la ligne, élargissez le point. Dilatez le temps. Faites-en une masse plus présente, plus compacte. Et installez-vous dans ce temps que vous avez créé. Vous y êtes arrivé ? profitez-en . Pas encore ? Vous pouvez réessayer. Jusqu'à ce que vous le ressentiez. Car cela change tout ce nouveau rapport au temps. Tout devient possible car alors on a toujours le temps de faire... tout.

Pour vous familiariser avec cette idée, prenons une situation que vous connaissez bien : vous vous ennuyez, le temps semble long ; vous vous amusez, le temps a filé. C'était le même temps, pourtant ! Mais votre façon de le vivre est totalement différente. L'un vous a semblé collant, gluant, infini. L'autre rapide, insaisissable, éphémère.

Le temps dilaté, c'est exactement cela. Parvenir à élargir le temps, tous les temps possibles pour qu'ils deviennent totalement disponibles et que nous puissions en profiter pleinement : « [...] où la durée ralentit jusqu'à ce qu'on saisisse sa densité, où le temps laisse voir sa densité sous lui, allège sa trame en nous montrant l'éternité³. »

L'hyperconcentration

Apprendre par les exercices de méditation à focaliser son attention, à se centrer sur une perception et une seule, à rester attentif au moindre murmure du corps, transforme la concentration et l'attention au quotidien. Ma vie est construite sur de nombreuses activités. Toutes complémentaires mais très différentes. Je conçois que cela puisse parfois donner le sentiment du « trop ». Il est vrai que je l'ai aussi souvent ressenti. Avec cette envie de tout arrêter. Avec de vrais moments de découragement. D'épuisement. Ou tout s'embrouille et se brouille. Ces moments, où la tête et le cœur grésillent, où l'on ne sait plus ni comment faire ni par où aborder le problème. Des moments d'immense lassitude. Mais, là encore, j'ai toujours réagi. Avec énergie : ne pas se laisser submerger, ne pas se faire déborder, trouver des solutions, des issues, coûte que coûte. Et quoi qu'il m'en coûte en énergie, en temps, en ressources psychiques et physiques. La maîtrise et le contrôle des situations m'avaient toujours accompagnée. M'empêchant de sombrer et d'abandonner. Il me semblait que je n'avais pas le choix.

Comment cela a-t-il pu évoluer ?

Cela n'a pas évolué, cela s'est transformé.

Imaginons un gros câble électrique. À l'intérieur de la gaine, plusieurs fils conduisent l'électricité. En parallèle s'alimentent à la même source et véhiculent le courant vers le même endroit. Leur présence simultanée amplifie l'énergie de l'ensemble. La vie aujourd'hui me donne exactement cette impression-là : chaque action, chaque projet, chaque facette de ma vie, personnelle, sociale, professionnelle, est un fil, un canal, à l'intérieur de ce gros câble.

Quand je suis sur un canal, je suis hyperconcentrée, hypercentrée, sur ce que je suis en train de faire. Toute mon énergie est focalisée sur une seule chose. Avec toute la puissance requise. Puis, lorsque c'est nécessaire ou lorsque je le décide, je change de canal. Nouvelle concentration, nouvelle focalisation, nouvelle énergie. Rien à voir avec la précédente, rien à voir avec la suivante. Et je peux passer très vite d'un canal à un autre. À l'extérieur, on peut avoir l'impression que je fais, toujours, plusieurs choses à la fois. Mais il n'en

est rien. À l'intérieur, tout est vécu autrement. Un canal, puis l'autre, puis de nouveau un autre...

Dès que je change d'activité, j'y suis pleinement. Donc je ne me sens plus débordée, dispersée. Et je ne le suis plus d'ailleurs. Et cela a beaucoup changé mon rapport à mon fonctionnement en général et à mon activité professionnelle en particulier. Comme je suis dans une concentration maximale, je me sens complètement à ma place et impliquée dans la tâche. J'y suis vraiment, totalement. Et chaque tâche va prendre une densité, une intensité, que ne peut procurer un multitâche débraillé qui donne, à l'inverse, cette pénible sensation de ne jamais s'en sortir et d'avoir trop à faire. Bien sûr « mon gros câble » peut contenir de multiples canaux, nombreux fils, mais ils ne s'emmêlent plus.

Ce concentré d'énergie, cet état de *flow*, comme disent (encore !) les Américains, ou cette expérience optimale, pour reprendre les termes de Mihaly Csikszentmihalyi, me procure un immense plaisir, à chaque séquence. Et, bien sûr, cela me fait gagner énormément d'énergie, je ne suis plus fatiguée. Là encore tout est à la fois plus dense et plus fluide. Plus évident. Plus agréable à vivre. Ce qui désespère mon entourage d'ailleurs, car j'en fais encore plus qu'avant, sans avoir l'air d'être rattrapée par l'épuisement attendu ! Et je le fais aussi plus calmement. Plus sereinement. Sans plainte. C'est vraiment étonnant.

Dans mon expérience, le principe est valable pour tout type d'activité. De la plus banale tâche quotidienne à une activité de loisirs très appréciée, d'un moment passé en famille ou avec des amis, jusqu'au projet professionnel le plus complexe. Cela marche dans tous les cas de figure. Et quand, soudain, je ne me sens plus présente, quelques secondes suffisent pour me remettre sur le canal. L'énergie revient instantanément. La concentration est là. C'est reparti !

Je pourrais conclure ainsi : plus je médite et plus je travaille ; plus je médite plus je vis d'expériences ; plus je médite, mieux je suis avec moi-même et avec les autres ; plus je médite, plus j'ai d'énergie ; plus je médite, plus je me sens en vie.

Le sentiment diffus d'étrangeté de vivre

J'ai longtemps vécu avec une angoisse souterraine. Mieux gérée depuis plusieurs années, cette angoisse sourde m'a souvent assaillie plus jeune, sous diverses formes : crises de panique, colères injustifiées, douleurs inconnues, somatisations diverses, insomnies, ruminations incessantes, sentiment de vide, de lassitude, etc. Une phrase me venait aux lèvres, automatique, et je la prononçais à tout bout de champ: «J'en ai marre. » Je m'en suis aperçue dans

une psychothérapie où j'étais la patiente. Le verbaliser n'a pas changé grand-chose à mon humeur, mais a eu le mérite de m'en faire prendre conscience et m'a permis de le mémoriser... Pour vous le raconter aujourd'hui ! je vivais ainsi, avec tout le florilège des manifestations de l'anxiété. De l'anxiété chronique, existentielle, trop humainement courante. Depuis quelques années, je ne la sentais plus réellement au quotidien, mais seulement à des moments de vie plus difficiles, moins enthousiasmants, dans des périodes de fatigue. Je savais pourtant qu'elle était toujours là, tapie, souterraine. Alors, pour éviter qu'elle me rattrape, je prenais une longueur d'avance. Quelle énergie consacrée à « bouger pour ne pas penser » ! Et l'énergie n'est pas extensible à l'infini... Lorsque nous l'utilisons pour nous protéger, en mobilisant nos mécanismes de défense pour mettre à distance l'angoisse, cette énergie n'est plus disponible pour d'autres choses qui nous rendraient tellement plus heureux.

Depuis que je médite, évaporée l'angoisse . Parfois j'essaie de la retrouver, en me disant qu'elle doit se cacher quelque part. Alors je me force à me sentir de nouveau angoissée... et je n'y arrive pas ! Et si, soudain, une inquiétude surgit – car la méditation n'empêche pas les inquiétudes de se produire –, je l'observe, je reste attentive à sa présence, mais je ne lui donne que la place qu'elle mérite dans mon univers mental : une petite place. Elle se fera oublier ou partira si je ne m'intéresse pas vraiment à elle, si je ne m'engage pas dans les méandres intellectuels et émotionnels qu'elle me propose surnoisement. Tant pis pour elle ! Je l'aurai ressentie, je l'aurai respectée, je l'aurai même invitée à s'exprimer, mais je ne l'aurai pas laissée s'installer en reine omniprésente et toute-puissante. La méditation nous ouvre cette possibilité étonnante de vivre ce que nous avons à vivre mais de ne pas être submergés, parfois engloutis, par des souffrances, même violentes.

L'ennui, piège de vie !

Comme je me suis ennuyée dans ma vie ! J'ai peu de souvenirs d'enfance mais de nombreux souvenirs d'ennui. D'ennui compact. Que rien ne pouvait distraire. Mais que j'ai pourtant essayé, avec acharnement, de combler. En faisant. En agissant. En bougeant. Pour éloigner la sensation de l'ennui et son voile grisâtre. C'est le principe de la toupie : pour être en équilibre, la toupie a besoin de tourner ; dès qu'elle s'arrête, elle tombe. Comme dans la vie : ne jamais s'arrêter pour rester en équilibre et tenir à distance et l'ennui et les questions souvent douloureuses qui, immanquablement, vont avec.

L'ennui s'est retiré de ma vie. Je n'y ai plus accès. Avec un principe totalement différent de celui de la toupie. Diamétralement opposé. Un moment de pause, d'attente – dans une file, chez un médecin, dans les

transports –, un moment où l'on n'a rien de spécial « à faire », qui s'intercale entre deux activités, tous ces moments de nos vies qui sont des vrais temps et que l'on néglige par agacement, que l'on remplit automatiquement, que l'on subit avec désagrément : vite un coup de fil, vite regarder ses mails sur son smartphone, vite tourner les pages d'un magazine insignifiant posé là, vite griffonner la liste des courses... Voilà souvent comment l'on emplit ces moments. Pour, surtout, qu'ils ne soient pas vides, « gâchés ».

Pour moi, tous ces moments sont devenus aujourd'hui des vrais temps cadeaux, des présences. Des complices. Des temps où je m'installe, comme sous une couette. Et je me sens bien. Juste bien. Et j'en profite. L'image de la barbe à papa me vient à l'esprit. Sûrement pour son côté cotonneux et sucré. Son côté rassurant et infantile. L'évocation que j'y associe : ces moments de l'enfance où nos yeux s'écarquillent de plaisir, où notre joie balaye toute trace de larme. Ces moments d'ennui sont devenus cela pour moi. Des temps à s'offrir. Par plaisir.

« patience et longueur de temps font plus que force ni que rage⁴ »

L'impatience – cette incapacité à attendre, ce souhait que tout puisse se réaliser dans l'instant – est un probable vestige de l'intolérance à la frustration enfantine : tout, tout de suite.

Connaissez-vous l'expérience des « Chamallows » ? On place des enfants devant une table où est posé un bonbon. L'enfant a envie de l'attraper pour le manger. On lui donne la consigne suivante : « Si tu veux, tu peux manger le bonbon tout de suite. Mais si tu attends quelques minutes, je te donnerai deux bonbons. Je vais sortir de la pièce et revenir. Tu fais comme tu veux. » On observe deux comportements distincts : les enfants impatients mangent instantanément le bonbon offert ; ceux capables de différer leur plaisir pour obtenir deux bonbons attendent. Le plus surprenant, ce sont les effets à long terme : il a été établi que les enfants capables de tolérer la frustration se débrouillaient mieux dans leurs études et avaient de plus grandes facilités à se construire une vie heureuse et épanouie. CQFD.

Avez-vous joué à ce jeu que l'on ne fait qu'avec soi-même, en tout cas lorsqu'on a passé le stade de l'adolescence, ce jeu où l'on se demande quel est l'adjectif qui nous qualifierait le mieux ? Tiens, si vous ne l'avez jamais fait, fermez les yeux un instant et tentez de trouver ce qualificatif qui vous ressemble le plus. C'est très instructif. Vous y êtes ?

J'ai beaucoup joué à cela. À tout âge de la vie et sans en parler bien sûr...

L'impatience : c'est ce qualificatif qui m'a toujours semblé être le plus proche de ce que je suis. Non, de ce que j'étais...

Attendre me frustre, me « casse les pieds », m'insupporte parfois. Rien n'est plus exaspérant pour moi que ceux dans mon entourage qui disent « Attends » à tout bout de champ. Dès qu'on évoque une nouvelle idée, dès qu'on a envie de faire quelque chose, dès qu'une impulsion nous pousse à prendre une décision. Ce « Attend » a longtemps résonné en moi comme un couperet « antive ». Il se dressait entre moi et le monde comme une barrière. Un obstacle qui m'empêchait d'avancer.

Vous ne pouvez pas savoir combien cela m'a coûté d'attendre...

Aujourd'hui, j'ai compris. L'impatience est incompatible avec une vie paisible, cohérente, sereine. Il ne s'agit pas de ne pas prendre de décision ou de tout différer, mais d'accepter le temps comme un allié et non comme le pire ennemi.

Je n'aime toujours pas attendre. Pourtant, je l'accepte. J'accepte non seulement que les autres ne soient pas sur le même tempo mais j'accepte, et cela modifie incroyablement mon rapport à la vie, de me poser moi-même, de ralentir. Pas pour traîner, mais pour rendre plus présent. Plus riche. Plutôt que de disperser les minutes à tout vent, comme une poignée de sable, j'en apprécie chaque grain. Chaque grain différent, l'un après l'autre. Paradoxalement, cela ne réduit pas mon activité. Au contraire : je suis aujourd'hui capable d'en faire plus et plus vite, mais plus intensément, plus posément, plus tranquillement. Vivre vraiment chaque instant.

Une pratique professionnelle revisitée

Qualité de présence à l'autre. Qualité d'écoute. Disponibilité sincère. Ouverture bienveillante. C'est le propre du métier de psy, me direz-vous ? Oui, en théorie. Mais en pratique, nous sommes des êtres humains traversés par nos pensées, nos émotions, nos doutes. Par nos soucis. Et notre relation thérapeutique s'en trouve parfois altérée.

La méditation m'a, là aussi, appris beaucoup. Une autre « façon d'être » avec mon patient, petit ou grand. Je suis là, vraiment là, totalement là. En séance, toute mon attention, tout mon esprit, tout mon corps, sont engagés dans la rencontre. Alors je vois ce que je n'aurais jamais vu, j'entends ce que je n'aurais jamais entendu, je comprends ce qui m'aurait peut-être échappé. De façon authentique, distincte, claire. Ma pensée ne s'échappe plus, mes émotions ne me détournent plus, mon corps ne m'indispose plus. Seule existe cette présence à l'autre.

Être entendu, vraiment. Être compris, sincèrement. Être reconnu, authentiquement. Êtes-vous d'accord que ce sont les trois dimensions majeures pour se sentir exister : entendu, compris, reconnu. N'est-ce pas le préalable indispensable pour renouer progressivement avec soi-même, avec ses blessures enfouies, avec ses besoins profonds, avec ses valeurs oubliées ? Ces valeurs essentielles, piliers de notre existence et de notre territoire intérieur, mais que l'on a souvent fait ployer ou même détruites, pour entrer dans le moule, pour correspondre aux attentes, pour être celui ou celle que l'on pense devoir être...

La méditation a beaucoup changé ma pratique de psy. Je le vois à cette différence qualitative qui donne à la thérapie une puissance démultipliée. Je m'amuse parfois à penser que ce n'est pas « rentable » pour moi ! Qu'un patient sur lequel on capitalise plusieurs mois (non pas plusieurs années, cela m'insupporte ces « thérapies chroniques » qui s'étalent dans le temps. Ce n'est plus de la thérapie mais de la complaisance) est un investissement facile. Un patient qui, beaucoup plus rapidement que prévu, va mieux, va beaucoup mieux, va enfin bien, c'est un « client » de moins ! Évidemment, c'est mieux ! C'était juste pour le clin d'œil : je suis tellement heureuse de voir mes patients se remettre à briller, comme si la poussière qui recouvrait leur richesse intérieure, qui avait tout terni, s'éliminait. Leur éclat soudain, leur lumineuse présence est un cadeau professionnel inestimable. Et, clin d'œil encore, j'ai tout gagné car... ils me disent merci ! Alors je me sens utile, je me sens liée à ce monde, et, grâce à eux, je suis en phase avec mes valeurs et mon sens de vie.

La méditation est aussi un formidable antidote au sentiment d'impuissance qu'on éprouve, en tant que psy, face à un patient en souffrance qu'on ne sait comment soulager, comment aider. L'attitude que nous offre la méditation est profondément réconfortante car, très vite, quelque chose se transforme dans la relation. Comme l'exprime parfaitement Marie de Hennezel : « Cette présence calme et contenante est la seule que l'on peut offrir à quelqu'un qui souffre intensément moralement, elle est comme une peau invisible qui protège. » Et cette possibilité, très douce, pour soi, pour le patient, pour celui que nous pouvons être aussi, ne nous met pas en péril dans nos compétences de psy ni dans l'évolution psychologique de notre patient. Être là, pour lui, au mieux de ce que nous sommes.

Mais je ne fais pas de méditation à proprement parler avec mes patients, vous l'avez compris. C'est mon attitude qui s'est modifiée. La méditation, je la propose en groupe, dans des temps différents.

Avec mes patients, en consultation, je me « réinitialise » plusieurs fois dans une même séance. Pour me rendre encore plus présente, disponible,

attentive. Et je peux enchaîner des journées entières de consultation et avoir encore des ressources, physiques et psychiques. C'est inouï !

J'ai appris...

J'ai appris à ne plus me précipiter sur mon portable dès qu'il sonne, à le laisser sur le mode vibreur, à regarder plus tard le message ou le texto reçu. Liberté !

J'ai appris à ne plus cliquer sur l'annonce d'un nouveau courriel alors que je travaille sur mon ordinateur à une conférence. Disponibilité à l'instant !

J'ai appris à participer pleinement à une conversation, surtout en me taisant. Avant je parlais beaucoup, parfois trop sans doute. Et je décrochais souvent. Aujourd'hui, je suis heureuse de ces moments de partage, car je les vis vraiment. Et, quand ma présence n'est pas obligatoire dans une assemblée, si je le peux, je quitte la discussion. Je n'ai plus peur de ne pas exister. Authenticité de l'échange !

J'ai appris à dire : « Merci. » De vrais mercis. Pas ceux débités automatiquement par politesse. Et la psychologie positive nous confirme que la gratitude amplifie notre sentiment de bonheur. Joie de la gratitude !

J'ai appris à dire : « pardon », sans avoir l'impression d'avoir perdu la face. Bien au contraire. Pardonner c'est libérer de l'énergie pour soi. La rancune absorbe beaucoup de nos ressources, le ressentiment fait partie des causes insidieuses du stress chronique. Pardonner, c'est se libérer soi-même de l'emprise de l'autre. J'ai même appris à ne plus être blessée par toutes ces « petites » choses qui nous écornent au quotidien, nous entaillent parfois profondément. Enfin je dis petites, hier je les aurais trouvées énormes, toutes ces petites choses qui ne m'atteignent plus.

Un exemple ? Alors que je me suis réfugiée pour écrire ce livre dans ma maison des pyrénées, ma maison ressource, je suis contactée par le service de production de l'émission de télé à laquelle je participe⁵... On me demande une photo de moi enfant car c'est ainsi que sont présentés les invités. Je ne sais pas bien pourquoi mais je n'en ai pas. Ma mère étant la gardienne des souvenirs et des albums de famille, je l'appelle le soir même (et non pas immédiatement car je ne veux pas interrompre l'écriture de ce livre). Nous discutons des photos dont elle dispose et dont je me souviens parfaitement à force d'avoir tourné les pages de ces albums précieux. « La seule que je trouve est celle de ta communion, en aube, s'amuse ma mère. Je ne pense pas qu'elle fera l'affaire ! » Et là, révélation : il n'existe pas de photo où je figure seule devant l'objectif. On me voit toujours soit avec ma sœur, née un an après moi, soit avec elle et

notre frère, plus jeune que moi d'à peine deux ans ! N'ai-je jamais été, au moins le temps d'un cliché, la star de mes parents ? Il est vrai qu'il n'existe pas non plus de photo de mon frère ni de ma sœur seuls. Donc, je constate le fait, et m'en ouvre plus tard à mon mari, lui faisant une remarque sur l'analyse que je peux faire de ce fait familial. De blessure, point. Je n'éprouve ni ressentiment, ni tristesse, ni colère vis-à-vis de ma mère. Tonalité émotionnelle de l'épisode ? Neutre. Vraiment neutre. Si cela s'était produit quelques années auparavant, j'en aurais fait la remarque acerbe à ma mère, j'en aurais été intimement blessée, je me serais fait un film *a posteriori* d'une enfance où nous devons tous être confondus... En vérité, j'ai même été contente de cette anecdote, car elle venait parfaitement illustrer ce que la méditation a changé dans mon rapport à moi-même, à mes parents, à mon enfance. Merci maman !

J'ai appris à me réjouir du bonheur des autres. Car j'ose l'écrire, même si j'en éprouve un peu de honte, j'ai souvent ressenti ce sentiment désagréable de l'envie. Pas de la jalousie, de l'envie : pour ce que j'aurais aimé moi aussi, en comparaison avec d'autres, vivre, posséder, être. La seule exception : mes patients. Pour eux, j'ai toujours été si heureuse, si fière, lorsque enfin ils sortaient de leurs difficultés et se donnaient les moyens d'atteindre leurs objectifs. Cela a toujours fait partie de mon combat. Mais je ne savais pas transférer cet enthousiasme à mes connaissances, à mes proches, à mes amis. Aussi, lorsque pour la première fois j'ai ressenti palpiter en moi ce plaisir éprouvé face au bonheur de l'autre, lorsque j'ai senti que ce grincement de l'envie s'était éloigné, quelle surprise et quelle joie ! Quel joli cadeau m'a fait la méditation de vivre en écho le plaisir des autres. J'en ai éprouvé une profonde gratitude et j'aime maintenant chaque nouvelle heureuse que m'annoncent mes amis, j'adore me réjouir avec eux de ce qui les satisfait. Je le ressens comme une amplitude donnée à ma vie.

J'ai appris à vivre chaque moment, du plus banal au plus extraordinaire, avec une densité qui a donné à toute ma vie une épaisseur nouvelle. Chaque instant me convient. Même quand rien ne va plus, je parviens à saisir la présence de l'instant. Car la méditation n'empêche pas la douleur, mais peut-être la souffrance, la mentalisation de la douleur. Vivre pleinement la douleur, c'est aussi vivre. La souffrance est plus douloureuse, souvent, que la douleur elle-même.

J'ai appris à être là, vraiment là. Cela a bouleversé ma relation aux autres mais aussi transformé les moments les plus anodins : une douche, m'habiller, descendre les marches du métro, longer un quai de gare, etc. Ou des moments plus essentiels : manger en est un. Prendre un repas en pleine conscience : ralentir la cadence. Mastiquer plus doucement, en exacerbant goût et odorat

mais aussi perception sensorielle de la texture, de la forme, de la couleur d'un aliment. Les repas deviennent alors comme une explosion de tous les sens ! Une expérience vraiment inédite !

C'est comme pour la marche. J'avance à un rythme soutenu – le mien – et, soudain, je ralentis. Pendant deux ou trois enjambées, je prends conscience de mon corps en mouvement et des sensations qui l'accompagnent. Je fais un peu comme le *moon walk* de Michael Jackson... Et même si c'est une journée où je dois courir, « aller vite », ces quelques pas « méditatifs » me donnent la sensation de gagner du temps et surtout de récupérer une incroyable énergie. Simple, n'est-ce pas ? Et ne vous inquiétez pas : personne ne se rendra compte que vous avez ralenti le pas alors que, par exemple, vous vous déplacez d'un bureau à un autre. Dans la vie, personne ne regarde vraiment les autres...

J'ai appris, surtout, à accepter. Un drôle de mot, pourtant ! Accepter que les choses soient. Souvent différentes de ce que j'aurais souhaité. Accepter, c'est permettre à de nouvelles ressources de tracer une nouvelle voie, d'atteindre l'objectif initial mais autrement. Accepter c'est s'ouvrir à l'inattendu. Accepter, j'y reviendrai, n'est pas se résigner.

Renouer avec l'intuition

J'ai toujours été intuitive. Vraiment intuitive. Vous savez, cette perception que l'on a compris, que l'on sait, avant même que les explications ne soient totalement données, avant d'avoir pris le temps d'analyser en détail une situation. Mais, comme beaucoup d'entre nous, j'ai souvent refoulé cette intuition, pensant que je n'avais aucune preuve. De rien. Et que je ne pouvais donc pas justifier mes arguments ni être sûre moi-même du poids que je pouvais accorder à ce ressenti fulgurant.

Pourtant, dans la vie courante, nos expressions trahissent fréquemment la participation des sens à notre façon de comprendre et d'analyser le monde, ce rôle subtil de l'intuition : « Je sens bien cette personne », « Je ne sens pas cette situation », ne sont-elles pas des expressions fréquentes ?

La méditation m'a réconciliée avec ce pouvoir inouï de l'intuition. En apprenant à repérer les émotions en présence, en comprenant les indices subtils que véhicule chaque émotion, en saisissant les pensées qu'elles entraînent, en me rendant pleinement présente à moi-même, à chaque instant, en devenant capable de focaliser mon attention au centre de moi-même, j'ai compris que l'intuition ne venait pas de nulle part et qu'elle se construisait en moi en s'appuyant sur tout un réseau qui échappait jusqu'alors à ma conscience. J'ai compris qu'elle était une base solide sur laquelle je pouvais

m'appuyer sans avoir peur. Ne croyez pas que je peux aujourd'hui décortiquer chaque parcelle de ce qui forme mon intuition. Bien sûr que non. L'intuition reste ce qu'elle est : la conviction intime d'avoir saisi un sens sans que des mots, des explications élaborées, puissent venir l'étayer. Heureusement ! Mais la méditation m'a permis de *ressentir* corporellement quand l'intuition est juste.

C'est une sensation difficile à expliquer : au creux de son corps, du ventre plutôt, lorsque l'intuition est là, on la sent. Ce n'est plus du mental. C'est du ressenti, une présence en soi, comme quelque chose qui frémit. La méditation apprend à dégager cet espace intérieur, libéré du brouhaha du mental. Un espace limpide. Et c'est dans cet espace que se pose l'intuition et qu'elle devient tellement présente, physiquement présente, que l'on sait, que l'on sent, que l'on ne se trompe pas. Finies les objections du mental, la rationalisation du cerveau qui tentent de nous faire vaciller.

Quel plaisir, cette réconciliation ! Et comme il est agréable de s'appuyer sur son intuition. Nous en avons si souvent besoin ! Avec l'intuition comme complice toujours présente, la vie change de tonalité et de forme !

Une pause méditative, et ça repart !

Une des plus belles conquêtes de la méditation est sans doute cette réserve d'énergie toujours disponible, cette énergie que l'on peut mobiliser à chaque instant. Je l'utilise tout le temps. C'est tellement accessible et redoutablement efficace. Où que je sois, avec qui que je sois, quelles que soient les circonstances extérieures ou mon état intérieur, dès que j'en ressens le besoin, je me mets en micro-méditation-Quelques secondes suffisent. Se recentrer. Percevoir son corps, ses sensations, sa position, sa posture. S'aligner, respirer, c'est fait !

Une conférence importante : je parle, j'explique, je cherche à être la plus claire et convaincante possible, mon diaporama défile... Soudain, les mots vont trop vite, mes phrases s'envolent, j'ai perdu la conscience d'être là. Et, avec elle, ma qualité de présence. Une pause – imperceptible comme un arrêt de l'image et du son –, un temps suspendu. Un temps où je reviens à moi. Je prends conscience de ce qui se passe en moi à cet instant, de mes sensations, de ma posture, je regarde vraiment le public, je respire... Me voilà de retour, vraiment là. Comme régénérée.

Je suis en consultation. Un tout petit moment de décrochage à ce que me dit un patient, une pause méditative et ma présence redevient constante.

Moment agité en famille : un réalignement suffit à me dégager l'espace psychique et émotionnel dont j'ai besoin. Un texte à écrire et une inspiration

qui s'épuise : une minuscule parenthèse de recentrage ouvre de nouveaux possibles.

Un trajet en métro, dans la cohue, à l'heure de pointe. Une bulle me protège tout en maintenant ma présence. Je ne cherche pas à m'évader. Au contraire : intensifier ma présence. Regarder vraiment. Ressentir pleinement. Écouter intensément.

Il n'existe plus de moment ordinaire. La vie offre à chaque instant cette possibilité d'être simultanément connecté avec ce qui se passe en nous pour vivre pleinement ce qui existe autour de nous.

Dans la rue, à la campagne, au bord de la mer, une mini-capture par l'un des sens, et le paysage se transforme. Tout devient objet de méditation : une feuille, un rayon de soleil entre les branches, un scintillement sur une vitre, une goutte de pluie qui brille sur un trottoir, le mouvement du manteau la personne qui nous précède, le bruit du train, le murmure de la ville, les paroles d'un groupe un peu éloigné dont on ne perçoit que l'écho, l'odeur sucrée d'un parfum, celle âcre d'une pièce confinée... Je pourrais poursuivre cette liste à l'infini.

Essayez, là, tout de suite. Fermez les yeux (ou pas). Comment est votre corps ? Ressentez-vous des tensions, des ! douleurs, de la chaleur, du froid ? Juste, ressentez-les. Respirez à travers ces sensations. Percevez la simple présence de votre corps là où il se trouve, quelle que soit sa posture. Ça y est : vous avez médité ! Ressentez-vous la différence avec l'instant juste avant ? Non... Alors, recommencez ! L'essentiel, c'est de commencer, d'essayer. Tout le monde peut méditer. Tout le monde peut apprendre. La méditation n'est réservée à personne. C'est un apprentissage. Un apprentissage de vie, pour la vie.

Un couple nouveau est arrivé...

Réussir sa vie de couple m'est toujours apparu comme le plus grand défi. Il me paraît beaucoup plus simple de réussir sa vie professionnelle, qu'une vie à deux. Car, en réalité, dans un couple on est trois : l'homme, la femme, la relation. Et cela change tout. Souvent on aime l'autre, mais on ne parvient pas à avoir une relation satisfaisante, ou au contraire on est attaché à la relation, pour de nombreuses raisons, mais l'amour pour l'autre n'est plus. Parfois, c'est la relation qui va mal, et on la confond avec les sentiments. Un couple est une combinaison subtile, une alchimie délicate.

De façon classique, l'amour passionné, celui qui nous emporte dans les premiers temps d'une relation, s'estompe au fil des ans. Trois ans, disent les

neurobiologistes qui associent la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'attachement et du plaisir, au sentiment amoureux nécessaire pour fonder une famille et rendre l'enfant autonome. Puis, l'ocytocine et le plaisir d'être ensemble devront être relancés par d'autres mécanismes et les liens affectifs tissés. Donc, passé le temps de la passion, voici venu le temps du couple durable... ou éphémère. C'est selon.

Mon mari et moi avons depuis longtemps passé le temps des illusions, notre couple a traversé l'âge de raison avec des moments forts et des moments difficiles, des moments doux et des moments violents. Mais avec aussi, et je voudrais insister un instant sur ce point, la tentation de la rupture. Celle qui nous fait croire que notre partenaire n'est pas le bon et que « notre moitié », celle qui nous est forcément destinée, se cache ailleurs. Là encore, nous oublions combien nous avons les moyens de faire de notre couple ordinaire une aventure extraordinaire. La plupart du temps, bien sûr. Car je laisse de côté ici les ruptures nécessaires et les partenaires toxiques.

Dans un couple, il faut faire avec l'autre, avec ce qu'il est et sortir de cette croyance dangereuse que l'on pourra changer celui qui est là et que l'on a choisi. Ou que tout pourrait changer en en choisissant un autre.

Ce qui est difficile, en tout cas ce qui a été difficile pour moi, c'est d'accepter cette évidence. J'aurais voulu que mon mari soit *exactement* comme je le souhaitais, qu'il fasse *exactement* comme je le voulais, qu'il réponde *exactement* à ce que j'attendais, qu'il comble *exactement* le moindre de mes besoins. Évidemment, vous vous en doutez, cela n'a pas marché ! Que de disputes et d'émotions déversées . Pour se retrouver, exsangues, au même point avant et après le conflit. Et les discussions sans fin qui suivent ces orages émotionnels, ces discussions pour aménager, trouver des compromis, expliquer pourquoi et comment ça ne va pas. Alors, un léger mieux se dessine, puis l'émotion de trop, le mot qui blesse, le geste qui accuse... et la tempête repart de plus belle. Vous savez aussi combien cette énergie est dévorante, combien elle nous épuise, combien elle nous décourage.

La vie a fait qu'avec mon mari nous nous sommes embarqués ensemble dans cette aventure de la méditation. Et tout a changé. Là aussi ? Oui, là aussi. Là surtout, serais-je tentée d'écrire. Les agacements existent toujours, les colères peuvent survenir, la tristesse peut s'inviter... notre couple n'est pas devenu béat. Ni un couple sans histoires. Mais il est devenu plus vivant, plus lumineux, plus éclatant. Nous avons retrouvé un vrai plaisir à être ensemble car nous avons appris à ressentir vraiment cette présence à l'autre, dans l'instant. Nous avons appris à laisser passer les orages. Un conflit éclate ? Nous le vivons, mais avec la conscience qu'il sera passager et qu'il n'emportera pas

tout sur son passage. Un moment difficile à passer ? Nous le ressentons, mais nous sommes devenus capables de revenir rapidement l'un vers l'autre. Les rancœurs, les bouderies, les silences oppressants n'existent plus. De façon un peu étonnante, les moments difficiles sont peut-être plus présents qu'avant, mais ils sont aussi plus éphémères et mieux délimités dans le temps. Ils ne pèsent pas sur notre relation : ils passent... Nous avons tellement appris l'impermanence, qu'elle s'est imposée dans notre vie quotidienne. Ses effets imprègnent la moindre parcelle de notre relation. Nous savons l'un et l'autre revenir à notre point d'équilibre. Rapidement. Nous pouvons alors, ensemble, retrouver ce plaisir immense d'être vraiment deux, dans une relation qui nous porte. Et qui nous rend heureux, solidement.

Je suis surprise parfois de l'étonnement de certains de nos amis, même proches : « On dirait un jeune couple », nous taquent-ils parfois alors que nous nous enlaçons ou que je m'assieds sur les genoux de mon mari. Ou encore que nous nous regardons avec un regard vraiment complice. Cela me fait un peu de peine, car je ne peux m'empêcher de percevoir dans cette remarque *a priori* anodine la marque d'une forme d'envie. Comment pouvons-nous, après plus de vingt ans, maintenir une relation amoureuse ?

Sans la méditation, jamais nous ne serions parvenus à créer une relation aussi forte, aussi riche, aussi resplendissante.

Pourquoi je me suis vraiment, vraiment, mise à méditer...

L'expérience qui m'a bouleversée, ce voyage au bout du monde, cette rencontre aux philippines avec cette pratique méditative étonnante, peuvent-ils à eux seuls expliquer pourquoi je me suis engagée corps et âme (c'est vraiment le cas de le dire !) dans cette aventure ?

Peut-être, mais pas seulement.

La force de ce que j'ai vécu m'a encouragée à continuer dans cette voie, en comprenant et en approfondissant, tout ce que l'on sait aujourd'hui de la méditation de pleine conscience. C'est tellement séduisant et scientifiquement pertinent que c'est une vraie invitation à poursuivre.

La clef est là : poursuivre. Si j'ai poursuivi, c'est que, jour après jour, j'ai pu ressentir les petits changements qui se produisaient dans ma vie. « Les petits ruisseaux font les grandes rivières », dit le proverbe. Et les grands changements ont renforcé mon enthousiasme et mon adhésion à cette pratique. Simple dans sa réalité mais pas si facile, pas facile du tout, à maintenir sur la durée.

Contrairement à beaucoup de personnes que j'ai rencontrées depuis et qui elles aussi ont choisi la méditation, à mes patients qui ont participé aux

groupes de méditation que j'anime, je n'avais pas de difficultés spécifiques à régler. En réalité, j'allais globalement bien. Et, pourtant, je ne peux pas comparer ma vie « d'avant » avec ma vie « d'après » la méditation. Et c'est vraiment cette dynamique que je trouve spectaculaire. Aller tellement mieux quand finalement on n'allait pas si mal...

PREMIER INTERMÈDE

Quelques instants de méditation

Simplement s'asseoir. Fermer les yeux. Ressentez-vous la différence ? Les yeux fermés, tout semble déjà plus calme. À l'extérieur.

À l'intérieur, l'agitation enfle. S'arrêter, se poser rend plus bruyant notre monde intérieur. Il surgit au premier plan de la conscience.

Alors, doucement, sans brusquer, sans SE brusquer, on regarde, on observe, on perçoit, on ressent.

Et on se focalise sur la sensation de présence du corps. De tout le corps. Avec ses contours et son espace intérieur. Son poids, son volume, sa silhouette. Juste se sentir là.

Puis, on porte l'attention sur le souffle. Le souffle qui va et vient. L'air qui entre et sort. On tente de capter les sensations que l'inspiration, l'expiration procurent. Sans rien chercher à changer. Juste ressentir.

Bien sûr, les pensées vont vagabonder, bien sûr les émotions vont se manifester, bien sûr un dialogue intérieur peut s'instaurer, plutôt dans le jugement : « Tu ne devrais pas faire comme ça, arrête de penser, tu dois y arriver... » peu importe, c'est la Marche normale de notre cerveau : il pense, s'active, s'interroge. Peu importe. Juste observer.

Et, encore et encore, revenir à la sensation du corps, à la perception du souffle.

Une nouvelle pensée, encore...

Une émotion inattendue, encore...

Un jugement sur soi, encore...

Une réflexion organisée sur un sujet qui nous importe, encore...

Un inconfort physique, encore...

Encore et encore.

Voilà les premiers pas. Comme un enfant qui apprend à marcher. Vous tomberez. Vous râlerez. Vous vous direz que vous n'y arriverez jamais. Que ce n'est pas pour vous. Qu'il faut être calme pour une pratique pareille. Qu'il faut avoir un moment à soi, que bien évidemment vous ne l'avez pas. Ou mieux encore un lieu pour cela, loin de l'agitation de la maison, où personne ne viendrait vous déranger, ce qui paraît difficile dans votre organisation de vie. Vous penserez peut-être que vous êtes trop occupé, que vous avez des choses tellement plus importantes, plus urgentes à faire. Que vous ferez de la méditation après...

Mais, comme l'enfant qui vacille sur ses jambes encore bien fragiles et qui tombe, puis se relève, vous pourrez essayer encore.

Encore et encore.

Et puis, au moment où, enfin, vous arrivez à vous y mettre, tout s'emballe dans votre tête : vous n'avez pas répondu à ce mail, il ne faut pas oublier de signer le carnet de votre fils, comment négocier votre augmentation de salaire lors de votre entretien d'évaluation qui a lieu demain, que reste-t-il à manger dans le frigo pour le dîner de ce soir ; et zut, j'ai encore oublié de faire le double de la clef, d'emmener la voiture à réviser ; et tiens, où sont passés mes livres sur la méditation, si je les avais je pourrais m'y replonger...

Dès que vous prenez conscience d'être entraîné dans l'entrelacs de vos pensées, revenir : au corps, au souffle, encore et encore. La conscience qui prend conscience que les pensées se sont enchaînées est un îlot de pleine conscience. C'est une première marche.

Voilà maintenant les émotions qui s'agitent, qui s'en mêlent et s'emmêlent. Une anxiété sourde manifeste sa présence. Une angoisse diffuse ou plus aiguë s'invite dans le décor. La peur, la colère, la tristesse, avec leur cortège d'états dame cognent à la porte de votre mental et envahissent votre cœur... Oui, elles sont là ces émotions. Vous en prenez conscience ? Encore une marche de franchise: la conscience de l'émotion est dégagée de toute tonalité émotionnelle. C'est de la conscience pure. Se focaliser de nouveau sur le corps, sur le souffle, permet de ne pas se faire engloutir par le tsunami. Encore et encore.

Et le cycle reprend : l'illusion « d'y être », quelques instants, puis les pensées, les émotions, le charivari incessant, le brouhaha, parfois le tumulte, puis, soudain, un temps d'éclaircie, de conscience, puis tout repart... Encore et encore.

Lorsque, enfin, vous éprouvez une sensation fugace de bien-être, ne pas chercher à s'y accrocher. Laisser être sans vouloir retenir ce délicieux instant.

C'est le principe de la méditation : ne pas s'engager, ni dans ce qui peut se manifester de désagréable ni dans ce que l'on perçoit comme agréable. Juste là. Avec ce qui est. Qui passe. Et revient.

Diriger son attention sur le corps, sur le souffle, pour stabiliser le mental et éclaircir la conscience. Encore et encore.

C'est le seul secret de la méditation : persévérer, encore et encore.

Oui, c'est souvent décourageant.

Oui, on s'imagine très vite que l'on ne parviendra jamais à méditer.

Oui, on se dit que les autres savent faire et que l'on en est soi-même incapable. Oui, on peut décider que la méditation ne nous apportera rien.

Oui, il est tentant de changer d'avis et de se dire que la danse, le judo, le jogging... nous correspondraient tellement mieux.

Oui, il est courant de considérer que nous ne percevons jamais les bienfaits de cette pratique déstabilisante et qu'il serait tellement plus facile de prendre des médicaments...

Oui.

Alors, même si, même si vous êtes sur le point d'abandonner, même si vous vous demandez quelle est l'idée étrange qui vous a poussé à essayer, même si vous avez l'impression d'avoir perdu votre temps...

N'oubliez pas, pas encore, que l'intention, la motivation, la détermination sont vos seuls recours, vos vraies complices, les seules sur lesquelles vous pouvez vraiment compter. Elles sont celles qui vous permettront de passer de l'autre côté du gué... « *Là où il y a une volonté, il y a un chemin* », dit le moine zen Thich Nhat Hanh.

Avec la méditation, on n'est jamais arrivé, car il n'y a nulle part à aller.

Il n'y a rien à faire, seulement être là où on est.

Aucun objectif n'est à atteindre, puisqu'on ne poursuit aucun but.

Seul est à rencontrer, petit à petit, encore et encore, l'infini qui se niche au fond de nous. Cet espace lumineux, incroyablement limpide, où on se découvre soi-même et où, imperceptiblement, on se sent relié au monde. En contact avec une force qui nous était étrangère mais désormais disponible. Plus jamais seul.

Imaginez-vous une clairière. Inondée de soleil. Un tronc d'arbre au centre. Image d'Épinal. Et vous, assis, juste là, baigné de ce soleil qui illumine cet espace enfin dégagé. Autour la forêt. Épaisse. Touffue. Sombre. Menaçante. Et

pourtant vous l'avez traversée. Vous vous êtes sûrement écorché, égratigné. Vous avez probablement eu peur. Vous avez parfois entendu des grincements, des bruits inquiétants, vous avez perçu des mouvements non identifiés ou vraiment connus, de ceux qui nous indiquent que le danger rôde, vous avez souvent pensé rebrousser chemin, abandonner. Mais vous avez persévéré, vous aviez l'intuition que vous arriveriez à cette clairière si lumineuse, vous étiez motivé pour vous engager dans cette forêt d'arbres, de ronces, dans ce paysage inquiétant. Vous en aviez l'intention, vous êtes arrivé.

Cette métaphore illustre combien il est parfois si douloureux de plonger en soi, que l'on préfère si souvent se disperser à l'extérieur, ne pas penser, s'abrutir d'activités ou de drogues diverses, pour ne pas s'engager dans cette aventure. Et, pourtant, c'est là, ce n'est que là, que le calme existe vraiment, que la connaissance de soi devient limpide, que le tumulte de nos ruminations mentales, de nos blessures émotionnelles, de nos peurs, de nos doutes, s'apaise... Une nouvelle énergie de vie devient totalement disponible. Une confiance en soi solide ouvre à de nouveaux possibles.

Alors, juste s'asseoir, fermer les yeux, observer, encore et encore.

TROISIÈME PARTIE

Méditer ? Un voyage en pleine conscience où tout peut arriver

CHAPITRE 1

D'une pratique ancestrale à la méditation contemporaine

« Méditer » : un mot tellement chargé d'histoire, de représentations, de croyances... Un mot si usuel que l'on croit en saisir le sens d'emblée. Et qui pourtant échappe. Posez la question autour de vous, demandez ce qu'évoque la méditation. Vous obtiendrez un foisonnement de réponses, souvent intuitives et surtout plurielles. La méditation appartient à tant de champs culturels, historiques, spirituels, philosophiques, littéraires qu'une réponse simple et universelle semble impossible.

La méditation à travers le temps

Je ne retracerai pas l'histoire millénaire de la méditation : ce n'est pas le propos de ce livre et je n'en ai pas les compétences. De nombreux ouvrages proposent de remonter le cours de l'histoire de la méditation et de ses nombreuses variantes.

Il nous faut simplement introduire cette notion fondamentale d'une tradition inscrite dans tous les grands courants de pensée, toutes les cultures. Souvent, quand on évoque la méditation, on ne retient que son appartenance au bouddhisme et à ses dérivés. À cette tradition spirituelle née en Chine, puis transportée au Japon, qui la rebaptise zen et en développe plusieurs approches – ou encore sa coloration hindouiste dont Bouddha a incarné la voie royale. « La voie » dit-il plus simplement. Autour de la méditation bouddhiste on trouve beaucoup d'écoles d'inspirations diverses. Avec des pratiques spécifiques. Ce qu'il faut en retenir reste le fondement : « être éveillé », « sortir de l'ignorance », prône Bouddha. Ce qui signifie : être conscient de ce que l'on

vit et accepter le monde et son impermanence. La méditation actuelle est très inspirée de cette idée. J’y reviens très vite.

Petit détour par la religion, la spiritualité : la méditation est aussi cela pour beaucoup d’entre nous. Même si on ne sait pas bien comment situer cette pratique parmi d’autres exercices spirituels : prière ? contemplation ? adoration ? Non, pas vraiment, mais un peu. Car la méditation existe dans toutes les grandes religions monothéistes. Avec cette idée d’un moment de recueillement et d’ouverture. À soi. À Dieu. À l’univers. L’inspiration religieuse nous éloigne de la méditation contemporaine. Mais s’en inspire aussi, un peu, vous verrez. Moi qui ai reçu une éducation religieuse – d’abord les « bonnes sœurs », puis les Jésuites, eh oui ! –, je n’avais pourtant aucune idée de ce que pouvait signifier la méditation. En tout cas de celle dont parle ce livre.

Let it be...

À la lecture de ces mots, vous fredonnez déjà la célèbre chanson des Beatles qui a hanté les années hippies. Ces années un peu folles, qui en France nous ont donné Mai 68, et où il fallait briser les cadres, les interdits, pour devenir libres... libres d’être et de penser. Avec toutes les dérives que l’on connaît et toutes les erreurs d’interprétation qui ont pu devenir si toxiques, pour les grands et les petits. Mais ces années ont marqué une mutation de société, de prise de conscience.

Et cette époque a vu naître la méditation transcendante, dont l’objet était la recherche d’un état modifié de conscience, un état hors du temps et de l’espace, une expérience hors de la réalité. Où la réalité était donc transcendée par l’extase. Produits et drogues diverses étaient le plus souvent associés au processus. Et les Beatles en ont été les plus populaires et médiatiques promoteurs avec les suites et les drames que l’on sait. La méditation transcendante avait peu de limites dans la recherche de cet état de béatitude, de bonheur exalté.

Maharishi Mahesh Yogi est le fondateur du programme de méditation transcendante, inspirée de la méditation védique ancienne. C’est lui qui, dès 1958, a répandu cette pratique à travers le monde. « La méditation transcendante permet à l’esprit conscient de s’ouvrir au “réservoir” infini d’énergie, de créativité et d’intelligence qui réside en nous », synthétise Maharishi. Une proposition séduisante si l’on s’en tient à ces seuls propos mais qui a connu de multiples dérives, sectaires pour beaucoup.

Pourtant, la chanson *Let It Be* disait bien cette nécessité à Être. Cette valeur princeps accordée à l'être plutôt qu'au faire qu'on retrouve dans la méditation de pleine conscience aujourd'hui.

La méditation transcendantale a aussi été la première à se prêter à la science et à l'expérimentation, qui en ont montré les nombreux bienfaits sur l'anxiété, le stress, les maladies chroniques, l'hypertension, le sommeil, les capacités intellectuelles... Mais les études, par manque de rigueur scientifique, se sont révélées, pour la plupart, invalides. Pourtant, nous retrouverons dans les recherches actuelles des effets déjà mis en avant dans ces premières tentatives.

De la méditation millénaire à la méditation contemporaine

Six siècles avant J.-C., en Inde, le prince Siddharta Gautama part méditer à travers le pays et devient Bouddha, « l'Éveillé ». Il enseigne et console par des mots...

Presque à la même époque en Grèce, Socrate passe plusieurs heures par jour immobile, debout, sans remuer les paupières, absorbé par des « extases intellectuelles » selon les Anciens. Et si Socrate méditait ? Cela marquerait alors les débuts de la méditation en Occident.

Beaucoup plus près de nous, *Les Méditations poétiques* (1820) d'Alphonse de Lamartine, marquent une rupture entre la poésie classique et la poésie romantique. Ce recueil, très inspiré, très intime, très personnel, est imprégné des soupirs de l'âme de Lamartine, inséparables du sentiment de la nature, mais aussi des souvenirs et des objets qui s'y rattachent. Plus tard, il écrira cette phrase célèbre : « Objets inanimés avez-vous donc une âme ? Qui s'attache à notre âme et la force d'aimer ? »

J'avais envie de citer ces vers. Ils nous sont si familiers. Ils ont été tellement utilisés et détournés. Ils nous invitent à une telle conscience du lien entre chaque élément de l'environnement, entre soi et le monde, entre notre humanité et la nature. Et, finalement, ils nous invitent à une réelle forme de méditation...

J'aurais pu citer beaucoup d'autres philosophes, penseurs. Qui nous parlent de méditation sous des facettes très diverses, très complémentaires, très fantaisistes parfois aussi... Mais restons centrés sur le propos.

Puis vint l'époque de la psychanalyse : et si Freud, lui aussi, avait touché du doigt quelque chose d'identique ? Avec d'autres mots. Ou encore, Jung, pionnier de la psychologie des profondeurs ?

Comme si, en s'approchant toujours plus près du psychisme, de la conscience – ou de l'inconscience –, on rencontrait une dimension autre, une dimension qui nous relie à une conscience plus large. À la fois profondément personnelle et fondamentalement universelle. Est-ce le fait d'être psy et engagé dans ce cheminement intime vers les profondeurs de l'esprit pour aider l'autre, le comprendre, l'accompagner, qui conduit à ressentir cet état dépassant toute compréhension rationnelle ?

Il est surprenant de constater que tous les grands « psys » (peu importe la terminaison) ont parlé du « sentiment océanique », du « sentiment d'éternité », ou d'un « grand tout » pour désigner cet état si particulier où, au-delà des mots, au-delà de l'esprit conscient, ils se sentaient reliés à l'univers tout entier.

Voilà ce que l'on retrouve dans les textes.

Une correspondance entre Romain Rolland et Freud évoque « le fait simple et direct de la sensation de l'éternel, sans borne perceptible, comme océanique [...] »⁶. Freud étudie et décrit cet état comme « un sentiment d'union indissoluble avec le grand Tout, et d'appartenance à l'universel ». Jung évoque, quant à lui, un sentiment, une sensation d'éternité. Une sorte de sortie du temps linéaire.

Tout près de nous, Christophe André, psychiatre des hôpitaux, n'est-il pas arrivé lui aussi à cette conviction que la connexion profonde à soi-même que nous propose la méditation est une approche incroyablement efficace pour apaiser la souffrance de ses patients ?

J'aime cette idée que l'expérience de l'universel pourrait être « la voie finale commune » de la pensée psychologique.

Que s'est-il donc passé ?

Comment expliquer que la méditation dont l'objet et la nature semblaient si éloignés de la psychologie en soit devenue un outil si puissant qu'il se propage à grande vitesse ?

Une fois encore, les Américains ont pris la main. Leur capacité à rendre opérationnelle avec des moyens importants toute idée nouvelle supplante bien souvent nos fonctionnements latins, toujours plus prudents et surtout incapables de mettre en œuvre rapidement des protocoles expérimentaux à grande échelle.

Soit. Acceptons-le. Un premier pas vers l'attitude de méditation de pleine conscience...

Les Américains donc. Mais surtout l'un d'entre eux : Jon Kabat-Zinn. Médecin biologiste dans un hôpital général du Massachusetts et adepte du bouddhisme. Il médite donc. Selon la tradition Vipassana, une des nombreuses branches de la méditation bouddhiste, la méditation de la « vision pénétrante ». Il est aussi adepte du yoga, qu'il pratique régulièrement. À l'hôpital, Jon Kabat-Zinn est profondément bouleversé par le stress qui règne dans les équipes soignantes. Alors, en cours de méditation, il a une idée : introduire à l'hôpital une pratique de réduction du stress, inspirée de la méditation et du yoga, totalement débarrassée de toute connotation spirituelle. Une pratique de réduction du stress, acceptable par des esprits scientifiques rationnels mais... épuisés par leur métier ! La *mindfulness* était née. Le terme a été traduit en français par « pleine conscience », qui ne lui est pas tout à fait synonyme. *Mind* est plutôt l'« esprit », mais « plein esprit » sonnerait curieusement en français, n'est-ce pas ?

Petite digression : vous aurez sûrement noté au passage que l'idée de cette nouvelle pratique a surgi en cours de méditation. Nous sommes bien loin de cette conception illusoire d'un détachement de la pensée, d'une évasion dans des mondes chimériques. Oui, nous en reparlerons, la méditation permet aussi d'être créatif, de développer une pensée divergente, de comprendre parfois avec une intelligence fulgurante ce qu'il convient de faire. Méditation, intelligence et créativité sont dans le même bateau...

Jon Kabat-Zinn est allé plus loin. Il a formalisé la pratique pour en faire un protocole en huit séances de deux heures, avec un contenu précisément défini et rigoureux. Un protocole qui pouvait alors passer au crible de l'expérimentation. Pour être valides, les études doivent s'appuyer sur des données identiques et reproductibles. Le principe du protocole, appelé MBSR pour *mindfulness based stress réduction*, a permis une multitude d'études, je vous en détaillerai certaines. Depuis, Jon Kabat-Zinn a créé une clinique du stress, entièrement dévolue à cette pratique, pour tous types de patients. Puis s'en est ouverte une deuxième, puis une troisième... Deux cent cinquante cliniques du stress existent aujourd'hui à travers les États-Unis.

De l'autre côté du continent, à Toronto, un autre médecin – psychiatre cette fois –, Zinder Segal, s'inquiète des patients dépressifs. Plus exactement, de la fréquence des rechutes dépressives. Comment stabiliser les patients et faire en sorte que l'épisode dépressif reste isolé ? Comment leur permettre de retrouver un vrai et durable plaisir de vivre ? Alors, Zinder Segal, inspiré par les thérapies comportementales et cognitives, invente un autre protocole de méditation qui intrique pratiques thérapeutiques et exercices d'attention consciente. Ce protocole trouve un juste équilibre entre le remaniement des

croyances, des représentations, des pensées, des émotions et le vécu corporel, simplement conscientisé, de l'ensemble de ces événements mentaux dans une attitude bienveillante et simplement présente.

Son protocole devient MBCT, pour *mindfulness based cognitive therapie*. Un protocole lui aussi considérablement validé, en particulier pour les rechutes dépressives.

Et la méditation de pleine conscience, tout doucement, a traversé l'océan et s'est fauillée dans notre vieille Europe judéo-chrétienne, monopolisée – du côté psy – par la psychanalyse. Matthieu Ricard, docteur en médecine moléculaire, fils du philosophe Jean-François Revel, devenu moine tibétain et porte-parole du dalaï-lama, n'a sûrement pas été étranger à cette transhumance. Un Français, scientifique, fils de philosophe et porte-drapeau de la méditation... Pas si courant !

C'est ainsi que, petit à petit, la méditation a émergé au milieu de nos pratiques psychothérapeutiques. La Belgique, la Suisse francophone ont été les plus réceptives. La France s'éveille, derrière son pionnier, Christophe André qui, le premier, a introduit la méditation à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Maintenant, le mouvement est en marche. Il rencontrera encore beaucoup de détracteurs, de résistances. Mais le monde de la psychologie a compris, du moins une partie. C'est ainsi que commencent les grandes histoires. Par une poignée d'hommes et de femmes.

Nous pourrions clore ce chapitre comme les contes de fées : ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants... Car le mariage de ces pratiques millénaires avec la psychologie, la médecine, les neurosciences, engendre des techniques thérapeutiques d'une très grande puissance et des outils d'une efficacité redoutable pour nous approcher chaque jour un peu plus du plaisir de vivre et d'exister.

« Ce n'est pas de la méditation au rabais », répète souvent Matthieu Ricard. C'est une méditation revisitée, ajustée à notre vie du XXI^e siècle et aux connaissances actuelles. Une méditation pour chacun, à chaque instant.

CHAPITRE 2

Conscience, vous avez dit conscience ?

Quelle folie de vouloir tenter de définir la conscience ! Mais, parallèlement, comment parler au fil des pages de « pleine conscience » si on n'évoque pas, d'abord, la simple conscience ?

Ce terme de conscience, nous l'utilisons si souvent. Il nous est si familier. « Tu n'as pas conscience de tes actes ! », « Sois un peu conscient de ce que tu fais ! », « Il n'était pas conscient de son état » sont des phrases que l'on prononce presque mécaniquement. Au tribunal, les jurés sont appelés à s'exprimer en leur « âme et conscience » et nous connaissons tous le rôle des objecteurs de conscience... Au fond, nous avons le sentiment de bien comprendre cette notion de conscience. Mais sommes-nous réellement d'accord sur son sens, beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît ?

Un processus plutôt qu'un état

La conscience est un processus continu et instable. Elle se modifie en permanence par le traitement des informations internes et externes, qui sont réévaluées en continu par l'état antérieur. État antérieur qui se réajuste aux nouveaux stimuli.

« Être toujours pareil tout en étant différent » : ainsi pourrait se définir notre conscience d'être, qui définit notre identité.

Le noyau de soi se construit selon le principe du dénominateur commun : il est l'entité irréductible qui fait que ce que l'on est ne peut être que soi-même. Tout ce qui sera vécu, ressenti, perçu, se fera en combinant de nouvelles expériences autour et à partir de ce noyau. C'est quelque chose à la fois de perceptible et d'insaisissable: «Je sens que c'est moi», mais comment définir cette perception que j'ai de moi-même ? La certitude d'être soi ne peut être validée que par soi. Personne ne peut dire : je sais que c'est toi. Ni même comme le chante Jean-Louis Aubert : « Ça, ça, c'est vraiment toi. Ça se sent, ça se sent que c'est toi. » Cela n'exprime que ce que l'autre perçoit... de nous. Et il le perçoit à travers ce qu'il est lui... Bref, moi c'est moi, toi c'est toi, chacun chez soi !

Savoir que l'on vit ce que l'on vit...

Cela ouvre une autre voie de compréhension. L'idée que la conscience serait cette capacité à connaître la réalité de son expérience et savoir qu'on la connaît. Une connaissance réflexive en somme. Celle qui nous permettrait d'avoir accès clairement à ce qui est en train de se passer : là, maintenant. À l'extérieur et à l'intérieur de nous-mêmes. Avec cette capacité, réservée aux humains, d'avoir cette mise en perspective mentale qui nous permet d'observer... que nous avons conscience. Une sorte de méta-connaissance : la connaissance de la connaissance. Si je suis triste ou heureux et que je me rends compte de mon état émotionnel, alors j'ai bien la connaissance, la conscience de mon état.

Dans son livre, *Tout ce qui n'intéressait pas Freud*, l'essayiste et médecin philippe presle affirme que la conscience vient aux enfants autour de 5 ans. Il évoque cette idée poétique d'un « saut de la conscience » lorsque l'enfant intègre la notion de la mort, comme une possibilité pour les autres et pour lui-même⁷. Ce serait ainsi sa première prise de conscience sur sa propre existence. Et avant 5 ans, il serait en pleine conscience et donc sans conscience. Je m'explique : le petit enfant vit pleinement toute expérience. Sans s'observer la vivre ni se faire un dialogue interne sur son vécu.

Le célèbre pédiatre anglais Winnicott parlait de « *just being* » : « juste en train d'être », pourrait-on traduire mot à mot en français. Une nuance de traduction importante pour introduire la dynamique de ce qui se produit. Non pas un état statique. Souvent d'ailleurs, pendant les protocoles de méditation, il est fait appel à cette image du petit enfant qui « est ». Tout simplement. Et notre intention en méditation devient celle de retrouver cet état perdu du *just being*, pleine conscience d'être.

La conscience, l'expérience optimale de soi

Autre possibilité, autre angle d'approche. La conscience peut se comprendre comme ce moment privilégié, recherché, intense, où l'on se ressent profondément être, exister. La notion d'« expérience optimale », introduite par Mihaly Csikszentmihalyi⁸, met en exergue cette concentration extrême sur le ressenti. Un ressenti qui exclut toute autre perception. Centrée sur la perception de soi, la conscience de soi atteint son maximum : forcément éphémère mais comme une expérience qui invite à renouveler cette sensation unique de se sentir intensément exister, de se sentir intensément présent – à soi et à l'environnement. Tout en gardant pleinement conscience de l'état dans lequel on se trouve. Avec la joie dense de cet état. Une joie en soi à laquelle on est alors pleinement connecté.

Une conscience à plusieurs niveaux ?

La conscience peut se comprendre à plusieurs niveaux. Intuitivement, nous le savons d'ailleurs. Tout comme nous savons que la conscience peut prendre plusieurs formes.

La conscience diffuse, floue, est cet état intermédiaire entre veille et sommeil. Ou encore l'état dans lequel nous sommes si nous nous réveillons brusquement ou si l'on nous tire d'une rêverie. Cet état où l'on perd les contours spatiotemporels de la réalité tout en restant encore connecté à celle-ci. Cet état est à l'origine des difficultés d'endormissement dont souffrent ceux qui ont peur de perdre le contrôle, de s'abandonner à un état modifié de conscience sur lequel ils n'auront plus prise. Car le sommeil ou, plus exactement, les rêves sont de réels moments d'états modifiés de conscience. Une conscience qui ne tient plus compte de la contingence de notre réalité ordinaire et qui crée un monde et un vécu *extraordinaires*. Au vrai sens du terme. Un état modifié de conscience qui est également celui recherché par la prise de substances diverses : alcool, drogues, médicaments, produits chimiques variés...

Combien s'adonnent à ces expériences qui deviennent vite des addictions délétères pour expérimenter des états de conscience qui les éloignent de la réalité courante, qui leur font vivre des moments sans limites et sans frontières, au-delà du corps, au-delà des mots, au-delà du réel. Dans une exacerbation des émotions, des sensations, des éprouvés corporels. Dans des moments qui créent l'illusion que tout est possible ou que l'on est tout-puissant. Que la réalité s'estompe. Que les douleurs se calment. Que les souffrances s'apaisent. Que les doutes, les incertitudes, les peurs trouvent leur dénouement. Chimères, bien sûr, mais expériences intenses de vie certainement. Expériences auxquelles il nous semble impossible d'avoir accès sans ces leurre du cerveau.

Il est souvent évoqué, lorsque l'on parle de méditation, que l'objectif serait justement d'atteindre ces états modifiés de conscience. C'était sans doute vrai pour le courant de la méditation transcendante, mais ce n'est pas le cas pour la méditation contemporaine. On peut vivre des moments surprenants en méditation. De ces moments où l'on perd la notion du temps linéaire, la notion de l'espace, où l'on se sent vivre en synchronicité avec les autres et avec le monde. Mais cela reste une expérience parmi d'autres et surtout pas une expérience recherchée. Ce n'est pas l'objet de la méditation.

Et l'hyper-conscience ?

L'idée d'hyper-conscience me semble beaucoup plus intéressante à aborder que le principe de modification de l'état de conscience. L'hyper-conscience, c'est d'abord une réalité biologique. Le cerveau dispose d'un maillage neuronal parallèle, qui se juxtapose au réseau de base. Un double circuit. Le premier est ce circuit de neurones interconnectés dans nos cerveaux qui, selon leurs fonctions et la nature de la tâche à accomplir, vont s'activer pour nous donner les moyens d'agir et de réagir. Les connexions s'établissent selon un modèle connu, tout au moins en partie, et suivent des trajectoires prévisibles. L'hyper-conscience fonctionne selon d'autres lois. Son système est intégratif et simultané. Comme si, instantanément, la totalité du cerveau « s'allumait » et produisait une fulgurance. Une hyper-connectivité cérébrale, en somme, mais qui emprunte des circuits singuliers. Et qui ouvre à une immense lucidité, sur soi et sur le monde. Comme un concentré d'hyper-perception de soi, qui produit une hyper-conscience de l'univers se reflétant en soi. Tout l'univers au centre de soi. N'est-ce pas ce que voulaient exprimer Freud ou Jung avec le sentiment océanique ou le sentiment du grand tout ?

L'hyper-conscience s'appuie d'abord sur l'hyperesthésie, c'est-à-dire sur la capacité d'exacerber l'ensemble de nos cinq sens dans notre capture du monde : voir au-delà de ce qui peut être vu, entendre plus loin que ce qui est perçu, ressentir plus fort que ce qui est vécu. Un « hyper-branchement » sensoriel sur le monde. C'est cette notion que je désigne par le terme d'hyper-conscientisation quand j'évoque le croisement entre l'intelligence aiguïlée et l'hyperréactivité émotionnelle⁹. L'hyper-conscientisation colore notre façon d'être au monde, de le percevoir, de le ressentir. Et de se vivre soi. Avec cette perception si intense qu'elle peut en devenir douloureuse, mais qui donne cette conscience inouïe d'être vivant, présent, pleinement engagé dans la vie.

L'hyper-conscience, par la focalisation intensive sur les perceptions des cinq sens, permet de rester en contact avec soi pour mobiliser son énergie et ses ressources internes, sans se laisser déborder par les émotions, sans être entraîné dans le tourbillon des pensées. Juste là. Un pur moment de méditation de pleine conscience. Où tout est clair. Limpide. Évident.

Intuition et hyper-conscience

L'intuition, cette compréhension immédiate, fulgurante, est le produit de l'hyper-conscience. Cette conscience au-delà de la conscience ordinaire va permettre à tout un système neuronal souterrain de se mettre en route pour nous donner une réponse, la compréhension soudaine, la solution inattendue. Mais qui ne pourra s'expliquer car les voies empruntées ne pourront s'activer

dans le champ de la conscience. L'intuition n'emprunte pas les autoroutes ordinaires. Son chemin n'a pas de balises connues, en tout cas par la conscience. Car il ne s'agit pas d'une connaissance « magique », qui viendrait d'ailleurs. Il s'agit d'un fonctionnement du cerveau qui rassemble, dans un précipité chimique instantané, une série de données, de connaissances, de compétences, dont la rapidité d'assemblage ne peut être accessible aux voies plus lentes de la conscience ordinaire. Et c'est bien là toute l'ambiguïté du processus intuitif : souvent juste, précis, original, il ne parvient pas à se justifier, s'argumenter. Et en perd souvent sa crédibilité.

Alors, souvent, l'intuition est réduite au silence. Notre monde est ainsi fait. Sans preuves, point de vérité possible. Quel gâchis ! Le jour où l'homme pourra accepter que ce qui échappe à la conscience n'est pas uniquement de l'inconscience mais peut aussi être une hyper-conscience puissante et efficace, tout un pan de nos vies deviendra accessible.

L'hyper-conscience aiguise notre perception, notre compréhension, dans un champ élargi, relié. En hyper-conscience, la conscience n'est plus analytique mais immergée. La méditation nous accompagne dans ce cheminement où la conscience, enfin pleine, éclaire tout un champ de conscience jusque-là plongé dans l'obscurité. Éveiller sa conscience, c'est se rapprocher de l'hyper-conscience qui donne accès à une vérité enfouie. Une vérité sur soi, pour soi, pour l'humanité. Un niveau de conscience, définitivement plus élevé. Ce qui, vous le voyez, est bien différent d'un état de conscience modifié. Nous pourrions aussi l'appeler méta-conscience.

Conscience et cerveau

« En découvrant les secrets de l'esprit, nous le percevons comme l'ensemble de phénomènes biologiques le plus élaboré de la nature, et non plus comme un mystère insondable. Pourtant l'esprit survivra à l'explication de sa nature, tout comme le parfum de la rose continue d'embaumer, même si l'on en connaît la structure moléculaire. » Antonio DAMASIO¹⁰.

Le cerveau crée-t-il la conscience ? J'aime évoquer cette question aux accents très philosophiques et qui met parallèlement la science face à ses limites. Une question qui rappelle celle de la poule et de l'œuf... Peut-on en effet réduire la conscience à notre seule activité neuronale ? La conscience peut-elle être le produit prévisible de la chimie cérébrale ? Ou d'un circuit électrique particulièrement élaboré ?

Je me garderai bien de répondre à cette question. Philosophes et scientifiques de tous bords et de tous univers en débattent depuis des siècles.

Ce qui m'intéresse, c'est la notion d'émergence : la conscience comme une émergence du fonctionnement du corps, mental et émotion confondus, et qui dépasse les limites de nos fonctions corporelles, quelles qu'elles soient. Cette conscience qui nous procure cette subtile sensation d'être soi. Sensation parfois fugitive mais bien réelle, qui ne s'accommode pas d'explications rationnelles. Même si cette conscience de soi ne pourrait être sans le corps.

La conscience échappe au cerveau, échappe à celui qui veut la réduire en fonction, échappe aux filets de la science, si sophistiquée soit-elle. Et c'est tant mieux !

La conscience nous rapproche-t-elle alors de la conception de l'âme, entité indéfinissable et dont, pourtant, nous avons tous l'intuition : « âme » pour désigner ce qui échappe ? Ce qui n'appartient ni au corps, ni au mental, ni peut-être même à l'esprit. Ou encore l'« Âme » comme le Moi avec le M majuscule des psychanalystes. Volonté de désigner l'indicible, l'intime. Le subtilement personnel qui, comme sur un axe vertical, nous relie au ciel et à la terre. Dans le sens du plus concret, du plus matériel au plus subtil, au plus insaisissable. Le sens même de « spirituel ». Sans aucune connotation religieuse. Le spirituel dans son essence propre. La conscience pure peut-elle être l'âme d'aujourd'hui ?

CHAPITRE 3

Qu'est-ce que la méditation ?

« Méditer, c'est aller au fond de l'océan où tout n'est que calme et tranquillité. Une multitude de vagues a beau agiter la surface de l'océan, ses profondeurs n'en sont pas affectées pour autant, elles demeurent dans le silence... Tous nos tourments quotidiens s'évanouissent d'eux-mêmes. Une paix indestructible s'installe en nous. »

Voilà une question simple. À laquelle il faudrait pouvoir répondre simplement. Mais comment résumer, en quelques lignes, quelques mots, une pratique si riche et si complexe dans son apparente simplicité ?

Méditer, c'est simple à pratiquer, complexe à définir.

Mais on pourrait dire aussi : méditer c'est difficile à pratiquer et simple à expliquer. Finalement, la méditation est à la fois une pratique simple, mais complexe, qui s'explique simplement malgré sa complexité...

On peut enfin se souvenir de la célèbre maxime des Shadocks : « pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? » !

Définir la méditation ?

Récemment, je rencontre une de mes patientes. Laurence, 46 ans, une femme surdouée qui se pose mille et une questions sur elle, sur le monde, sur sa vie. Très engagée professionnellement, elle est soucieuse de sa famille nombreuse, attentive à la sérénité et à la pérennité de son couple. Diabétique et souffrant fréquemment dans son corps, elle donne cependant l'image d'une femme forte, elle qui se sent si vulnérable. Laurence, donc, me demande, avide d'entendre ma réponse, curieuse de comprendre, confiante dans ce que je lui propose mais circonspecte face à cette notion : « Mais, la méditation, c'est quoi exactement ? Le mot m'intrigue et me fait peur, précise-t-elle. J'aimerais que vous me disiez en quelques mots ce que c'est et en quoi cela pourrait m'apporter quelque chose. À moi. »

Alors comment éloigner efficacement toutes les croyances et les clichés erronés, comment expliquer de façon suffisamment convaincante pour donner envie d'aller y regarder de plus près ?

Face à Laurence, je l'ai compris comme un défi. Et je me suis rendu compte qu'il était difficile de trouver dans les livres une définition de la

méditation à la fois concise et explicite. Souvent, elle est abordée de manière exhaustive, avec tout ce que l'on peut en dire d'hier à aujourd'hui, en la décrivant sous toutes ses formes imbriquées les unes aux autres, sans oublier sa version occidentalisée avec ses innombrables bienfaits validés par la recherche. Certains auteurs sont plus poétiques, plus sages, et proposent des textes ou images aux métaphores puissantes, destinés à résonner en nous et à nous accompagner dans notre cheminement intime. Une approche de la méditation qui peut, parfois, sembler réservée aux seuls initiés. Ou tout au moins à ceux qui, déjà, manifestent une curiosité, un intérêt, pour cette pratique, parce qu'ils ont compris, intuitivement, que la méditation est une approche qui leur correspond.

La méditation, ça ne s'explique pas, ça se vit

Voilà une réponse fréquente. Ceux qui pratiquent, les psys qui l'incluent dans leur éventail thérapeutique, les méditants chevronnés, ont souvent pour coutume de répondre aux questions sur la méditation de façon un peu laconique, un peu mystérieuse : la méditation, c'est d'abord quelque chose qui se vit. Ou, pour le dire sur un mode plus chic, plus professionnel : la méditation est d'abord et avant tout une pratique expérientielle.

Ce que j'ai vécu aux philippines me l'a tellement fait comprendre ! Et m'a donné envie de prolonger l'expérience, m'a poussée à en explorer les mécanismes, m'a conduite à l'approfondir par des approches complémentaires, m'a incitée à pratiquer moi-même, m'a conduite à entraîner mes patients à méditer... Alors, oui, il faut faire l'expérience de la méditation, mais peut-être faut-il, aussi, en comprendre le sens et le processus.

Christophe André, notre héros français de la méditation de pleine conscience, ce médecin psychiatre qui propose chaque semaine, à l'hôpital public, des séances de méditation comme thérapie à ses patients, l'initiateur clairvoyant, l'éclaireur inspiré et très suivi dans ce courant actuel de méditation, propose en synthèse une définition limpide : méditer, c'est s'arrêter. Une formule tellement, sobre, tellement vraie.

Bien sûr, Christophe André approfondit abondamment, dans ses livres, ses conférences, les multiples facettes de la pratique méditative. La notion de « pause » reste cependant centrale : pause dans nos vies agitées, pause dans notre mental trop sollicité, pause dans nos pensées hyperactives, nos esprits surchauffés, nos turbulences émotionnelles, pause dans notre course effrénée qui nous éloigne à chaque instant de nous-mêmes.

Une définition à plusieurs niveaux

Tenter une définition à plusieurs niveaux permet de contourner, un peu, la difficulté... Au premier niveau, le plus basique, la méditation devient une technique, parmi d'autres, de gestion du stress par des exercices de respiration consciente qui permettent de réguler les tensions mentales et émotionnelles. C'est une définition exacte et une réalité, car la méditation agit efficacement, très efficacement même, contre le stress chronique.

Puis vient l'abord plus neuroscientifique : la méditation serait, d'abord, un entraînement du mental, un apprentissage progressif pour aborder différemment nos états d'âme, nos pensées ou nos émotions. Un entraînement qui transforme la chimie du cerveau et nous ouvre la voie à des modifications profondes de notre attitude face à nous-mêmes, face aux autres, face au monde. On comprend bien alors à quel point cette pratique est si puissante, on en saisit l'incroyable force.

Franchissons un cran supplémentaire, encore, pour comprendre la méditation comme une pratique qui vise l'éveil à soi-même. Un éveil qui passe par une connaissance subtile et pleinement consciente de soi. Qui nous invite à une plongée ininterrompue au fond de nous-mêmes pour en découvrir les moindres méandres, les moindres mystères jusqu'aux plus enfouis. Un éveil qui nous oblige à nous repenser, à repenser notre place dans l'environnement, à repenser le sens de notre vie et de nos valeurs.

Pour les plus initiés, la méditation devient une pratique profonde de l'esprit qui nous relie à l'univers. En méditant, la conscience claire qui s'installe au cœur de notre être se confond avec l'humanité tout entière. Nous percevons notre place, infime, dans une existence qui nous dépasse.

Les méditants engagés y trouveront une philosophie de vie, un art spirituel, une puissante connexion à eux-mêmes qui, en les dégageant de l'ego, procure une paix et une sérénité infinie.

La méditation est tout cela à la fois et tout cela distinctement.

L'intérêt d'une perspective à plusieurs niveaux, c'est de s'adresser à tous : néophytes ou initiés, intéressés ou sceptiques, curieux ou moqueurs. Mais l'essence même de la méditation échappe encore.

Méditer : à définir, tout simplement...

Tenter une définition, c'est prendre un risque réducteur. Mais c'est une nécessité pour s'en approcher. La méditation est accessible à tous, petits ou

grands. Il suffit d'en comprendre le principe fondateur, la formule presque magique.

> *Un focus attentionnel dirigé vers soi-même*

La méditation peut ainsi se définir comme un état conscient de présence à soi-même, un exercice d'attention soutenue, pour observer et ressentir ce qui se passe en nous. À l'instant présent.

Chaque pensée, chaque émotion, chaque sensation, devient perceptible à la conscience. Clairement. Un focus attentionnel dirigé vers soi-même.

> *Une technique où la conscience est sans parole*

La méditation est une pratique psychique introspective et non discursive, qui vise à apaiser le mental, à réguler les émotions, à clarifier la pensée et à vivre en pleine conscience d'exister. Introspective car la méditation nous entraîne au plus intime de nous-mêmes, aux confins de notre être pour observer calmement, sereinement, précisément notre espace intérieur.

Une pratique non discursive, car il ne s'agit pas de comprendre, de réfléchir, de s'interroger, d'élaborer avec des mots ce que nous vivons, pensons, ressentons. Les mots, la réflexion, la verbalisation, sont exclus du processus méditatif. Nous sommes là, simplement attentifs à nous-mêmes. Sans paroles.

> *Une pratique qui nous anime de la tête aux pieds*

La méditation est une attitude résolument active et dynamique, qui engage à la fois le corps et l'esprit – loin d'une pratique passive, consistant à « ne rien faire ». Quand nous méditons, notre esprit est en éveil, présent ; dans le cerveau, de nombreuses zones s'activent. Nous sommes aussi très loin du « lâcher-prise », cette injonction totalement impossible de « ne plus penser ». La méditation ne propose pas d'arrêter les pensées, mais de les observer. Sans les suivre ni se laisser absorber par elles. Sans chercher non plus à les modifier.

Comme avec les émotions : la méditation ne nous propose pas de nous couper de notre vie émotionnelle, de ne plus ressentir, de nous mettre en position « neutre ». Bien au contraire, car la méditation est émotionnellement vivante, mais les émotions ne nous entraînent plus, ne nous submergent plus, ne nous dévastent plus. Elles sont là, c'est tout.

Tout ce qui à l'instant nous habite – processus de pensées, associations d'idées, émergences émotionnelles, tensions psychiques ou physiques –, la méditation nous invite à en reconnaître simplement la présence. La méditation, c'est être activement et pleinement attentif à ce qui est là, en soi, autour de soi.

Méditer c'est être relié à l'expérience, qui se vit, maintenant, tout de suite.

» ***Méditer, c'est être libre de penser et d'agir***

Méditer, c'est se donner la possibilité de ne plus être soumis à nos pensées, à nos émotions, à nos comportements, mais d'être lucide sur les mouvements qui se produisent en nous afin d'être libres. Libres d'être ce que nous sommes. Vraiment. Profondément. Pour mieux vivre avec soi, avec les autres, avec le monde. Pour s'engager dans notre vie avec confiance. Pour exister vraiment et ne pas se contenter de vivre.

Dans nos vies, le grand danger est la réactivité automatique. Les pensées automatiques, les actions automatiques, les émotions automatiques, sont nos plus intimes ennemies. Pourquoi ? parce que trop souvent, nos mots, nos réactions, nos actes sont guidés par des habitudes mentales, des habitudes de pensées, des habitudes de comportements, qui s'activent à notre insu et dirigent nos existences. Ces systèmes automatiques puissants, profondément ancrés, nous piègent en nous faisant croire que nous agissons en pleine conscience alors que nous sommes soumis à leur emprise.

Ainsi, nous menons souvent nos vies en « pilote automatique ». Nous agissons, exécutons, décidons, pensons, sans avoir aucune conscience de ce que nous sommes en train de faire. Combien de fois avons-nous également cette impression d'être, dans notre tête, à « cent lieues » de l'instant présent ? pas là. Pas présents à notre vie qui, elle, se passe à ce moment-là. Même si, ne l'oublions pas non plus, le « mode automatique » libère notre cerveau de nombreuses opérations mentales : de multiples activités, mouvements, réactions, ont besoin d'être automatisés. Si nous devions réfléchir chaque matin aux gestes nécessaires pour nous habiller, décomposer chaque action lorsque nous nous installons en voiture, analyser chaque mouvement en passant à table... nos cerveaux seraient saturés d'informations inutiles, sans nous laisser plus aucun espace pour apprendre, apprécier ou vivre autre chose. Le pilotage automatique est vital dans de nombreux moments de nos vies, très nuisible à d'autres.

La méditation nous rend à nous-mêmes. En devenant plus conscients de notre univers mental, en reconnaissant et en observant ces pensées, ces émotions, ces sensations qui l'occupent, nous pouvons nous dégager de ce qui ne nous convient pas, de ce que nous ne voulons plus. Nous pouvons choisir, en pleine conscience, ce dont nous avons réellement besoin, ce dont nous avons réellement envie, ce qui nous fait réellement plaisir. À nous. À chacun. À la vie que nous voulons vivre. À celle qui nous ressemble.

> **Méditer : se réaligner avec le monde**

Méditer me donne toujours l'impression de me réaligner. Comme ces cubes de mon enfance avec lesquels il fallait correctement superposer à la verticale la tête, le buste et les jambes de différents personnages. Comme si je rassemblais en un axe vertical, centré : ma pensée, mon mental, mes émotions, mes sensations, mes perceptions. Comme si je fermais soudain les volets d'une maison trop ouverte sur l'agitation extérieure, pour me retirer au cœur de moi-même. Tout en restant totalement là. Comme si je débranchais les multiples capteurs connectés en continu sur le monde. Comme si je me sentais soudain ancrée dans la terre avec des racines qui s'enfonceraient profondément et reliée au ciel par un solide fil invisible. Réalignée. C'est le verbe le plus juste pour exprimer ce que je ressens dans ces moments-là. Et tout d'un coup, plus rien n'est pareil : ni en moi, ni autour de moi. Tout se calme. Mais tout prend une consistance inouïe. Tout est en surbrillance, dedans, dehors. Tout existe.

L'intérêt ? Habiter pleinement le moment. On se sent alors revigoré, comme si on avait inhalé une bouffée d'énergie. Tout devient plus évident, plus facile. On n'est plus en force. Même dans un moment douloureux, difficile, « se réaligner » ouvre la perspective d'élargir le champ. Comme le focus d'un appareil photo. Notre souffrance ne s'atténue pas, mais une place est donnée à d'autres sensations. Alors la souffrance est moins envahissante. Moins omniprésente.

> **Méditer : être juste là**

C'est ma formule préférée : être juste là. Dans ces trois mots, tout l'univers de la méditation est résumé, contenu. À la fois fluide et dense. Être juste là signifie être ancré dans ce que l'on vit, là, maintenant. Être relié à l'expérience de ce que l'on est en train de vivre.

En ce moment même. Ce moment qui est déjà passé dès lors qu'on l'évoque. Qui est déjà derrière. La vie, c'est cela : une succession de moments qui passent, s'enchaînent, se suivent, se poursuivent. De façon échevelée parfois. Des moments auxquels on a pensé très longtemps avant, des moments que l'on n'attendait pas, des moments que l'on regrette et que l'on évoque avec nostalgie, des moments que l'on entrevoit pour le futur, proche ou lointain, et que l'on anticipe, des moments qu'on attend avec impatience, des moments qui semblent pleins de promesses. Des moments qui constituent la chaîne de notre vie...

Notre cerveau est ainsi fait qu'on ne se souvient que des moments forts, marquants. Et plutôt de ceux qui sont désagréables, d'ailleurs. Les traces des moments douloureux sont plus profondes, inscrites au cœur de nos neurones.

Nos moments joyeux, nous les prenons en photo, pour être sûrs de nous en souvenir, nous les racontons, pour nous reconforter de notre jolie vie et pour transmettre la force de nos joies passées, nous les ré-évoquons pour nous rassurer.

Mais combien de moments passons-nous sans nous apercevoir que nous sommes en train de les vivre ? En les vivant à fond ? Combien de fois sommes-nous plongés dans nos pensées, bien loin de ce qui se passe au même instant ? Et cette sensation qui nous poursuit parfois longtemps d'avoir gâché certains moments de vie, quand ce n'est pas le sentiment plus cruel encore d'avoir gâché toute notre vie.

Je me souviens...

J'ai 20 ans, ou presque ou un peu plus. Une marche, en automne, autour du mont Ventoux, cette montagne insolite, en Provence. Les couleurs sont éblouissantes, les rouges, ocres, bruns, jaunes... scintillent de mille feux. Le ciel est bleu marine, comme souvent ici quand le mistral souffle. La vue est grandiose. Nous sommes quelques-uns. Des amis proches. Et je me souviens, encore aujourd'hui, d'avoir pensé qu'il me tardait que la balade s'achève... Pour pouvoir ensuite en faire le récit. Comme si le plaisir de raconter ce moment était plus fort que de le vivre. Je n'aimais pas beaucoup marcher à l'époque. J'avais pourtant conscience que c'était un beau moment. Mais je le vivais dans ma tête, m'imaginant le décrire, après...

Avec la méditation, j'ai appris à être juste là, « en vrai », comme disent les enfants. Et cela change tout. Car tout devient plus dense. Incroyablement plus dense. Le temps se dilate. Il ne semble plus « filer », comme dans un sablier. Le temps s'arrête presque. À chaque instant, rendant cet instant unique. Et ce que l'on vit devient émergent. Comme un paysage qui surgirait du brouillard. Tout y est clair, précis, présent. On se sent pleinement engagé dans ce qui est. Sans chercher à changer quoi que ce soit. Sans partir dans sa pensée, sans s'éloigner. Peu importe le moment, sa nature. Il est là, juste là. Et rien d'autre ne compte. C'est une nouvelle sensation de vie. Une nouvelle façon d'être en vie.

Méditer, un processus en quatre étapes

Nous approchons du chemin qui nous conduit au cœur du processus de la méditation. Le chemin à suivre pour en atteindre l'essence. Ce chemin comporte quatre balises incontournables, quatre étapes à valider, quatre repères pour expérimenter. Ce sont les consignes des travaux pratiques, celles qui permettent d'appliquer le cours théorique.

Un coup d'œil rapide pourrait nous laisser penser : « Ah, ce n'est que ça ! » Méfions-nous, cependant : chaque étape a un sens précis, qu'il faut saisir en profondeur. Chaque étape renferme des notions capitales à intégrer absolument, comprendre subtilement, saisir précisément...

Méditer, c'est :

Se poser.

Ressentir.

Observer.

Laisser être.

> **Se poser**

Se poser au sens propre et au sens figuré. Au sens propre : méditer, c'est s'arrêter, faire une pause, s'accorder un moment de calme. Au sens figuré : il s'agit de se tourner, délibérément, vers l'intérieur de soi. S'installer, le plus paisiblement possible, au plus profond de soi. Une pause physique, une pause physiologique, une pause mentale. Une pause pour se connecter intimement à soi, mais aussi au monde. Une pause comme les intervalles dans une partition, ces intervalles dont la présence confère à la musique toute sa puissance, toute son amplitude. Un îlot de silence au milieu du bruit du monde et de l'agitation du mental. Un espace réservé à soi entre deux mouvements de la vie. Un instant volé au temps et donné à soi-même.

> **Ressentir**

C'est la clef de voûte. D'abord ressentir le corps, tout notre corps et chacune de ses parties, chacune de ses manifestations, chacun de ses soubresauts. Quelles qu'en soient la teneur, la nature. Que la sensation soit très présente ou plus discrète, plus fugace. Percevoir notre plus léger état d'âme. La moindre de nos sensations. La plus fragile tonalité affective, émotionnelle, sensitive. Percevoir aussi, et cela est très singulier, la tonalité du ressenti. Simplement la tonalité : agréable ? Désagréable ? Neutre ? C'est tout. Sans tenter de nommer l'émotion en présence, encore moins de l'analyser. Apprendre à ressentir, c'est faire émerger en soi un espace nouveau pour mieux comprendre la racine de cette mécanique sophistiquée du bonheur et de la souffrance.

Ressentir, c'est déjà une expansion de la conscience, un élargissement du champ de l'expérience : ce qui est là est déjà là, j'accepte de le ressentir.

> **Observer**

Nous sommes là, présents à nous-mêmes, et nous voilà au milieu de notre monde intérieur. Un monde très occupé, très affairé, très actif, très agité. Les pensées s'enchaînent et se disputent le premier rang, les émotions se bousculent, s'enchevêtrent, tentent de nous faire passer d'un état à un autre, des idées cherchent à s'imposer comme maîtres des lieux. Un metteur en scène – notre propre mental – tente de réguler tout ce brouhaha, de faire le tri, d'endiguer les débordements... Alors, ce à quoi la méditation nous invite, c'est à nous poser juste au bord. Sur les berges du fleuve qui charrie feuilles, branchages, objets non identifiés ou très reconnaissables. Regarder s'écouler le fleuve. Ne pas se faire emporter par le courant.

Observer encore, comme sur un écran de cinéma sur lequel nos pensées seraient projetées. Ni lutte – « Je ne dois pas... » – ni fusion, où l'on se confondrait avec sa pensée, son émotion...

Au début d'une pratique de méditation, l'un des premiers exercices que l'on peut faire est de noter ses pensées critiques, celles qui cherchent à nous déstabiliser, celles qui ne manqueront pas d'arriver : « C'est nul, je n'y arriverai jamais, cela n'a aucun sens, ce n'est pas fait pour moi, ça ne sert à rien, etc. »

Et savoir que la source de ce type de pensée est liée au doute, au manque de confiance en soi, au besoin de maîtrise, plus habituelle, plus rassurante, mais aussi à une forme d'anxiété, de vigilance, de peur... Quand on prend l'habitude d'observer ses pensées viendra le temps où la source se fera limpide.

Observer n'est pas penser

Observer, c'est se relier à l'expérience. Non pas agir sur le contenu des pensées (ni tenter de les modifier) mais changer la relation que l'on entretient avec elles. Et transformer cette relation, c'est créer de l'espace autour de la pensée et avoir plus d'ouverture. Si on doit agir pour modifier quelque chose, on le fait avec une réelle visibilité et non pas sous l'emprise d'une pensée omniprésente et envahissante qui occuperait tout notre espace intérieur.

Méditer, c'est donc libérer un espace à l'intérieur de nous-mêmes. Nous ne sommes plus remplis par nos pensées, elles sont là, parmi d'autres possibles. Le champ des possibles devient alors quasi illimité. Les pensées sont resituées dans un contexte plus large. Elles n'occupent plus qu'une petite place.

Observer n'est pas analyser son état émotionnel

Pas question, en méditation, de s'interroger sur l'origine de ses émotions, sur le pourquoi ou le comment de leur présence. Ni d'en décortiquer les différents aspects, ou d'en détacher les couches une par une. Pas question non plus, vous l'avez bien compris, de fusionner avec les émotions présentes ou de les vivre. Non, l'émotion devient, comme pour la pensée, un « événement » dans le vaste champ de la conscience. Et non pas l'événement qui supprime tout le reste. Nous observons sa présence, sans chercher à l'éloigner, sans lutter pour tenter de nous en dégager. Elle est là, c'est tout. Elle bougera, cherchera peut-être à s'imposer. Tambourinera à la porte pour nous inciter à la considérer. Mais nous nous contenterons de l'observer être là. Elle se dissipera. Passera. Reviendra sûrement. Puis repartira. Ou pas. Mais vous avez vu qu'elle était là et, tranquillement, vous revenez vous focaliser sur votre ressenti, sur votre espace de méditation.

Mettre l'émotion au centre de la conscience

Il existe une autre option dans la pratique de méditation ; quand une émotion ou une pensée survient, on la place, contrairement à ce qui est habituel, en face de soi, sous la lumière crue de la conscience. Comme sous un projecteur. Et on se connecte à la sensation qui en émane (on ne part pas dans l'analyse), on se connecte intensément, on l'observe « être là » et on reste connecté aux sensations que cela procure... L'émotion finit par se dissiper, la pensée perd de sa force. Un peu comme si on regardait sans baisser les yeux un objet familier : au bout d'un petit moment, on ne le reconnaît plus, il semble étranger. Vous avez sûrement dû expérimenter cette étonnante perception. Le principe est le même : observer intensément, se relier aux sensations éprouvées, et la pensée ou l'émotion se dissolvent.

Observer pour rester centré

Observer, c'est voir arriver toute pensée, toute digression, qui tente de nous détourner de la méditation. Notre dialogue intérieur : « Qu'est-ce que tu fais là, bêtement assis, ça ne sert à rien, tu es ridicule, tu as tant de choses à faire et tu restes prostré, si on te voyait... Je ferais mieux de travailler plutôt que de méditer, il faut que j'arrête : je vais être en retard, etc. », tout ce bavardage du mental qui ne manque jamais de s'inviter en cours de pratique, nous avons une longue-vue pour le voir se profiler au loin et des jumelles pour l'observer de près: «Tiens, vous êtes là, pensées vagabondes... Vous cherchez à me détourner mais je vous ai vues, vous n'êtes que des pensées, vous ne me faites pas peur... »

Observer, c'est rendre l'esprit plus stable et plus clair

Ce va-et-vient entre la prise de conscience que nous pensons, que nous ressentons, et l'observation attentive de notre mise en scène intérieure – avec ses portes qui claquent, ses idées qui entrent et ressortent, ses discussions violentes, ses avis contradictoires, ses émotions exacerbées, comme dans une pièce de boulevard – nous renseigne sur ce que nous sommes, au fond de nous-mêmes. À force de présence, d'observation sans relâche, l'esprit se stabilise. La conscience pure émerge.

Connaissez-vous ces globes de verre ? Ces globes au centre desquels se dresse un monument ou un personnage ? Quand on remue le globe, les particules s'agitent, virevoltent en tous sens. Petit à petit elles se déposent. Au centre, la figurine, droite, posée, stable, apparaît distinctement comme émergeant de la tempête. En méditation, notre mental s'agite d'abord, puis se calme, la conscience apparaît. Tout est clair.

Observer, c'est de la *présence d'esprit*, au sens littéral.

La méditation est un observatoire de nous-mêmes. Si nous ne parvenons pas à endiguer le flot du mental, il faut observer simplement que nous n'y parvenons pas. C'est tout et cela suffit à dégager un espace de pleine conscience. La conscience qui observe n'est plus prise dans le filet du mental. Comme une île au milieu de l'océan qui se déchaîne. Et nous pouvons faire le tour de notre île d'abord minuscule, regarder de tous côtés. Nous ne risquons rien, nous sommes au sec. Jusqu'à la prochaine vague qui nous submergera. Jusqu'à la prochaine île, plus grande, plus verdoyante. Puis l'océan, et une nouvelle promesse de terre ferme, et encore...

La pensée en pleine conscience

Prendre conscience de ses pensées, c'est observer sa pensée qui pense. Cet état mental est une attitude nouvelle, intrigante, téméraire vis-à-vis de soi-même. C'est constater sans jugement, avec attention et bienveillance, que ce qui est là est là. Était déjà là avant qu'on l'observe.

Habituellement, je l'ai dit, nous sommes pris dans nos associations d'idées, dans notre pensée. Nous ne nous rendons compte ni que nous pensons ni de ce à quoi nous pensons.

Pour reprendre l'expression de Bernard Gibello : « On pense sans y penser¹¹. » Le plus souvent aussi nous agissons selon le discours de nos pensées, nous ressentons les émotions qu'entraînent ces pensées, mais nous en ignorons l'origine, la source.

Nous sommes pensées

Nos pensées sont le produit de notre intellect, qui croise notre patrimoine de souvenirs et de connaissances avec la perception et l'analyse de l'ici et maintenant de la situation vécue. De cette confrontation consciente, émerge un sens. Mais nous sommes aussi habités par des pensées qui s'activent à notre insu. Ou encore, nous pouvons avoir l'illusion – consciente – que certaines pensées nous appartiennent alors qu'elles ne sont pas à nous. D'où viennent ces pensées ?

Première source : l'histoire de nos ancêtres. Ce qu'ils ont vécu, leurs traumatismes, leurs secrets, constituent un héritage dont nos comportements, nos émotions, sont porteurs. Et cette trame sera la toile de fond, invisible, sur laquelle nous construirons des pensées qui nous sembleront personnelles. Illusion.

Deuxième source : le contenant culturel, qui structure nos pensées et donne sens aux contenus de pensées*. Par exemple, si vous êtes français et que vous parlez à un autre Français, il comprendra facilement vos mots (le contenu), car il a à sa disposition la langue française (le contenant). Si vous dites la même chose à un Japonais, bien que vos paroles gardent le même sens, votre interlocuteur n'en comprendra pas un traître mot. Le contenu est identique, mais le contenant a changé et le sens est perdu. Ainsi, à la source de ce que nous prenons pour nos pensées individuelles, des contenants culturels s'activent imperceptiblement et structurent, sans que nous en ayons conscience, un très grand nombre de nos pensées. Par exemple, la morale judéo-chrétienne, en Occident, imprègne nos idées de bien et de mal, de culpabilité, de peur du jugement... L'inconscient collectif, notion développée par Carl Jung, représente la phase la plus aboutie de ce processus. Cette dimension inconsciente de la pensée humaine est faite de croyances anciennes, de traditions ancestrales, d'héritages culturels ou spirituels, qui nous habitent au même titre que notre conscience propre. Les rêves portent souvent ces symboles de ce que Jung a aussi appelé la « pensée des profondeurs ».

Troisième source : tout ce que nous avons construit à force de répétitions et de renforcements. Le mécanisme en est assez simple : nous pensons important de nous comporter de telle ou telle manière, nous évitons d'avoir telle ou telle pensée, nous décidons d'agir de telle ou telle façon... et l'expérience nous indique que nous avons eu raison. Alors nous érigeons en forteresses ces croyances qui doivent nous protéger du monde et conforter notre personnalité. Ainsi, des idées comme : « Il vaut mieux être seul que mal accompagné », « Les rapports humains sont toujours intéressés », « Je ne comprends rien aux maths », etc., guident nos actions qui deviendront conformes à ces croyances. Nous avons donc la confirmation qu'elles sont vraies ! Et nous les gravons en nous de façon encore un peu plus indélébile. Le tour est joué ! Ainsi, nous *sommes pensées*, au-delà, et en deçà de notre conscience. Les pensées les plus automatiques, les plus facilement disponibles, proviennent de ce corpus de pensées tissé au fil de notre vie et qui constitue un réservoir de pensées bien loin de notre illusoire « liberté de penser » ! Redevenir libre. Retrouver une pensée libre, la méditation nous en ouvre le chemin. Un chemin qui nous rend à nous-mêmes et qui nous ouvre une infinité de possibles.

* Sur ce point, voir Bernard Gibello, *La pensée décontenancée*, *op. cit.*

» *Laisser être*

Dans les thérapies de pleine conscience, le terme le plus utilisé est celui d'acceptation. Accepter ce qui est. Je lui préfère celui de « laisser être » plus vaste, plus ouvert. Plus proche de l'idée de « permettre ». Un mot qui invite à ne pas critiquer ce qui existe en soi. À ne pas s'insurger, ni se débattre ou se bagarrer. Parce que cela ne nous plaît pas, parce que nous voudrions éprouver autre chose, ou penser autrement. Qui invite à autoriser, accepter. Avec, en filigrane, la bienveillance, indissociable du processus. À chaque étape.

Laisser être ce qui préexiste à notre observation. Et même si cela est agréable, ne pas s'accrocher. Laisser vivre, laisser passer. Laisser passer les rêves... C'est l'un des aspects de la méditation le plus déstabilisant : nous devons nous débarrasser de l'idée que nous pourrions trouver un bien-être. Oublier l'image d'une détente que nous croyions promise. Ignorer la recherche inavouée d'un état modifié de conscience, porte ouverte à une expérience mystique ! Si, pendant un instant, nous vivons un moment de grande sérénité, si un calme apaisant nous envahit, si nous nous sentons soudain reliés à l'infini, si nous ressentons fugacement un sentiment de paix... laisser être : ne pas chercher à retenir, capturer, immobiliser... le flux et le reflux, l'agréable et le désagréable, le bon et le mauvais, l'attendu et l'inattendu, la joie et la tristesse.

Laisser être, c'est ouvrir la possibilité d'une transformation

« Tout ce que je fais me poursuit, tout ce que j'accueille me transforme¹². »

En permettant, en acceptant, en « laissant être », les pensées perdront de leur force et de leur pugnacité, les émotions deviendront moins virulentes, les idées deviendront moins impérieuses. La conscience va dissoudre tout ce superflu, ce bagage inutile, ce mental envahissant qui, trop souvent, nous tyrannise.

J'aime cette image, proposée par Bob Stahl, de la « grande lessiveuse de la méditation¹³ ». Comme au temps de nos grands-mères, où l'on faisait bouillir ces lessiveuses en zinc pour « blanchir » les draps. Lorsque nous méditons, les « saletés » sortent et d'abord se mélangent à l'eau. Puis, elles se déposent au fond de la bassine. Nous ressortons de là tout propres ! Lessivés, au sens littéral ! Et même un peu au sens figuré car, contrairement à une idée tenace, la méditation, au moment où on la pratique, n'est pas reposante. Ce sont ses effets qui dégagent de l'énergie, mais non la pratique elle-même qui, par l'attention vigilante à soi, est particulièrement active, en termes de processus.

Laisser être, c'est identifier la réalité de nos pensées

La conscience nous éclaire sur la vraie nature des pensées. Ces pensées que l'on confond souvent avec la réalité. Qui nous imposent d'agir, de réagir, de s'émouvoir, selon leur bon vouloir. En nous trompant. Elles ne sont QUE des pensées, non des faits . Penser que l'on est nul ne signifie pas que l'on n'a pas de compétences. Penser que l'on est tout-puissant est tout aussi faux, un leurre . Penser que l'on est angoissé n'est que la pensée de l'angoisse, ce qui est différent de ressentir l'angoisse. Penser que l'on n'y arrivera jamais n'entrave en rien nos chances de succès... En revanche, activer ce type de pensées et y adhérer, avec la conviction qu'il s'agit de vérités, nous met dans une disposition psychologique et physiologique qui peut nous entraver.

Nous sommes toujours plus forts que nos pensées. Elles ne peuvent pas gagner si nous les considérons simplement comme des produits de notre machine à penser. En voici un exemple : imaginez mentalement que vous ne pouvez pas bouger votre main droite. Vous y êtes ? Soyez attentif à cette pensée, essayez de vous persuader de votre incapacité à soulever cette main. Ça y est ? Vous êtes totalement convaincu ?... Alors, bougez la main, maintenant... Vous avez observé par vous-même : la pensée « ne pas pouvoir » ne vous a pas empêché de « pouvoir »... Je trouve cette démonstration très parlante. Elle nous indique bien que le charme parfois ensorceleur de nos pensées, leur force de séduction, même pour les plus sombres ou les plus douloureuses d'entre elles, n'ont, en réalité, aucune consistance réelle. De la pensée, juste de la pensée... Comme ces nuages qui passent dans le ciel et que l'on ne pourra jamais attraper, sur lesquels on ne pourra jamais se poser : inconsistants... Insaisissables... Éphémères...

» *Gros plan sur la bienveillance*

« La bienveillance est le langage qu'un sourd peut entendre et qu'un aveugle peut voir. » Mark TWAIN.

La bienveillance ! Dans l'univers de la méditation, on trouve ce mot à tous les coins de phrases, on l'entend à chaque séance de groupe, on le répète à l'infini. Cette notion est incontournable pour intégrer la pratique méditative. Mais comment vraiment comprendre la bienveillance ?

Sur un plan étymologique, le terme est calqué sur le latin *bene volens*, « vouloir du bien ». J'aime sa sonorité italienne : *Ti voglio del bene*. « Je te veux du bien », en traduction littérale. Plus poétique et plus prometteur que « je t'aime », me semble-t-il. Il est vrai que ces mots sont gravés à l'intérieur de mon alliance, mon mari étant d'origine italienne... Selon le dictionnaire, la bienveillance est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le

bonheur d'autrui. Elle se présente aussi comme une attitude positive envers une personne (y compris soi-même) qui facilite la résolution des problèmes.

Le secret est là : une attitude qui nous incite à porter sur nous-mêmes un regard chaleureux, encourageant, gratifiant. Une inclination à être respectueux, tolérant, généreux face à celui ou celle que nous sommes. Envers et malgré tout, Ne pas nous juger trop vite et de façon automatique. Ne pas nous voir comme celui ou celle qui ne peut pas, qui n'est pas capable ou pire qui n'a pas de valeur. Mais nous regarder gentiment, comme nous le ferions pour un nouveau-né, avec amour, comme si nous étions la personne la plus importante à nos yeux. Et regarder ainsi les autres.

J'aime aussi le mot anglais *loving kindness*. Je le trouve plus délicat, plus évocateur, moins connoté, plus chaleureux, que celui de bienveillance. *Loving kindness* introduit bien cette notion d'amour de soi et des autres, d'amour inconditionnel, d'amour « en train d'être là »... Surtout qu'au-delà de la bienveillance, au stade suivant, la méditation nous entraîne vers la compassion... Et là, c'est encore une autre histoire ! Car la compassion – souffrir avec – nous plonge dans une façon d'être qui nous est si peu familière et qui résonne tellement avec le religieux, le spirituel qu'elle est difficile à entendre sous une forme épurée et à introduire dans une pratique laïque. Pourtant, la compassion et tout ce qu'elle suppose de ressentis, de sentiments, de ramifications émotionnelles contiennent une force exceptionnelle, dont l'alchimie transforme profondément et durablement notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Un dernier mot sur la bienveillance, une précision essentielle : la bienveillance, ça se décide. C'est une intention volontaire. Elle ne nous tombe pas dessus par hasard ou par inadvertance. Pour être bienveillant, il est nécessaire de le vouloir.

Accepter qu'il est vain de vouloir s'arrêter de penser

Le cerveau est une machine à fabriquer des pensées. C'est sa raison d'être, sa réelle compétence. Penser est naturel, pour tout le monde, à tout moment.

Nous sommes pourtant tous piégés par une illusion tenace, celle qu'il faudrait, que l'on pourrait, arrêter de penser.

Illustration ? C'est la plus classique : si je vous dis de ne pas penser à une souris verte, que se passe-t-il ? Instantanément, l'image d'une souris verte se profile sur votre écran mental. Et, pour ne pas y penser, vous voilà obligé de penser... à ne pas y penser. Mais obligé aussi de ne pas fredonner la comptine où il est question de cette fameuse souris verte. Ni d'associer avec le souvenir

de la souris trouvée cet été dans la cuisine... Et si vous arrivez un instant à mettre la souris verte loin de votre pensée, une partie de votre cerveau restera vigilante pour l'empêcher de se faufiler. Vouloir « ne pas penser », c'est mettre en action les mécanismes nécessaires pour que la pensée reste dans l'ombre. Vous me suivez ? Donc, pour que la pensée ne soit plus présente, votre cerveau s'active pour la mettre à distance. C'est le principe des mécanismes de défense dont parle la psychanalyse. Ceux que l'on met en place pour se protéger de ce qui, un jour, nous a fait souffrir, et que nous continuons d'activer inconsciemment.

Quand nous essayons de ne pas penser à ce qui nous fait souffrir ou que nous cherchons à l'éviter, nous mettons une énergie considérable dans ce projet. Une énergie qui devient non disponible pour mettre en place des comportements plus souples et adaptés. Nous consommons une grande quantité d'énergie dans nos tentatives de contrôle. Nous nous épuisons dans une lutte stérile. Plus nous cherchons à supprimer une pensée plus nous nous concentrons sur elle. Plus nous lui donnons de l'importance et plus nous lui permettons d'exister, de s'imposer.

Accepter, de nombreuses études l'attestent, permet en revanche d'estomper nos pensées désagréables, douloureuses, dérangeantes : elles se « dévitalisent ».

Il y a sûrement un problème à résoudre... se dit notre cerveau

Le cerveau est aussi une machine à résoudre les problèmes. Or, en méditation, rien de tel : ni problème à dénouer, ni défi à relever. Le cerveau est décontenancé : dépourvu de sa fonction princeps, désorganisé par l'afflux des sensations corporelles, il se met en retrait. De bruit assourdissant, il devient murmure chuintant. Nous retrouverons les mécanismes neurophysiologiques plus en détail dans le chapitre consacré au bouleversement du cerveau pendant le processus méditatif, mais il est intéressant de constater comme ce cerveau qui nous semble si puissant, que nous vivons parfois comme le dictateur de nos vies, peut se faire déjouer par une simple redistribution des cartes. On change la donne, la place est laissée aux messages du corps, et le cerveau est perdu. À la différence de la relaxation où le mental (et donc le cerveau) reste vigilant pour s'assurer de l'état de détente, en méditation, le mental est dépassé par l'afflux de messages qu'on ne lui demande ni de contrôler, ni de décoder, ni même d'aiguiller. Les pensées sont là, c'est tout.

Le corps au centre de la méditation

Le corps est l'instrument de la méditation. Au vrai sens du terme : c'est par le corps que la méditation advient. C'est à travers lui que nous pouvons nous relier à l'expérience. Habituellement, nous ne nous préoccupons du corps que lorsqu'il nous fait souffrir. En méditation, c'est grâce au travail que nous allons faire sur notre relation au corps que nous ferons l'apprentissage de notre nouvelle relation aux pensées, aux émotions, aux sensations, à tout notre univers intérieur. C'est le corps aussi qui nous indique l'état qui est le nôtre à l'instant et qui nous transmet les informations du monde. Il nous relie à l'extérieur et à l'intérieur, comme un fusible. C'est en rendant notre corps de plus en plus réceptif et sensible aux subtiles variations qu'il peut vivre que nous deviendrons des méditants de plus en plus expérimentés.

Pourtant, la méditation ne peut être confondue avec une simple technique corporelle dont l'objectif serait le relâchement des tensions corporelles et le bien-être physique.

La méditation vise l'éveil, la présence, la conscience. C'est-à-dire un état où, corps et esprit enfin intimement reliés, captent le moindre murmure intime, la moindre variation affective, le moindre frémissement de pensée, la moindre nuance émotionnelle. Dans cet état de conscience, la sensation de présence à soi et au monde est vaste, infinie. Et l'on touche avec une incroyable clarté la réalité de soi. Et même du monde. On se sent stable dans un monde en mouvement, un monde à la fois intérieur et extérieur. On se sent être là. Incroyablement présent. Et l'on contacte quelque chose qui nous dépasse. Sans le chercher.

Et en pratique ?

Dans les exercices classiques de méditation de *mindfulness*, l'exercice du *body scan*, balayage corporel séquentiel, occupe une place de choix. Il s'agit de focaliser son attention sur chacune des parties de son corps, l'une après l'autre, dans un temps qui peut durer jusqu'à 45 minutes. Malgré les apparences, le *body scan* n'est pas un exercice de relaxation. Il ne s'agit pas d'apaiser les tensions corporelles mais de mettre le corps au premier plan du champ de conscience. *body scan* est le plus ennuyeux des exercices de méditation (de mon point de vue !), mais un des plus efficaces. Le corps ne peut nous échapper. Il est là. Focaliser son attention sur chacune de ses parties, méthodiquement, est un puissant entraînement à l'attention consciente. Notre esprit s'évade, nous revenons à la présence au corps, une émotion survient, nous nous recentrons sur l'exercice.

Méditer sans poursuivre d'objectif

C'est peut-être un des points les plus difficiles à entendre. La méditation, malgré ses multiples effets aujourd'hui validés par de nombreuses études scientifiques internationales et bien que l'on recherche forcément quelque chose dans le principe même de pratiquer, ne poursuit pas d'objectif. Ou, plus exactement, lorsque l'on pratique il est important d'être dans un état mental où l'on ne vise aucun objectif. Ce qui se produit se produit. Ce qui est là est là. Cela peut paraître un peu abstrait, écrit comme cela. Car, comment faire quelque chose sans objectif ? Et pourtant ! Rechercher par exemple à atteindre un état de bien-être n'est pas méditer. Se complaire dans une sensation de plénitude n'est pas méditer. Savourer un moment de grâce n'est pas méditer. S'accrocher au plaisir soudain éprouvé et chercher à le retenir, n'est pas méditer.

Méditer reste cette attitude inédite de présence à l'instant, à l'instant qui est là et qui passe. Comme tout passe. Méditer nous invite à toucher intimement l'impermanence de toute chose. Notre impermanence. L'impermanence du monde.

Bien sûr, ces instants magiques, nous les vivons mais en acceptant de les vivre simplement, au moment où ils se présentent. Chaque méditation est différente de la précédente. L'idée de reproduire dans une séance ce que l'on a vécu dans la précédente est une attente impossible. Et non conseillée. Penser que l'on a atteint un certain stade et que désormais nos méditations seront paisibles est une erreur. Croire que les méditants aguerris vivent en continu des moments d'extase relève de l'imaginaire. Une méditation peut être très agitée puis très calme, une séance peut nous procurer un apaisement et la suivante nous perturber. Un moment de méditation nous ouvre soudain à une visibilité sur nous-mêmes, le suivant nous occultera toute perspective... Ainsi va la méditation...

CHAPITRE 4

Tout ce que vous croyez savoir et qu'il faudra oublier

Bien sûr, de nombreuses images s'activent dans votre tête dès qu'on évoque la méditation. Des images conscientes et inconscientes. Des images emmagasinées depuis longtemps ou plus récentes. Bien sûr.

Ce sont vos croyances. Et elles sont bien ancrées. Difficiles à changer car nos croyances nous rassurent. Elles nous construisent une perception cohérente du monde. Alors, même si l'entreprise est audacieuse car votre cerveau cherchera avec virulence à vous ramener à ce que vous considérez comme vrai, même si je sais combien vous tenez à vos croyances, je vais tenter de revisiter ces clichés autour de la méditation qu'il vous faudra oublier. Oublier pour accueillir (et peut-être finalement accepter !) de nouvelles images. Des images qui vous ouvriront de vastes et prometteurs horizons...

La posture et le décor : la première et la plus forte des images

À peine le mot de méditation est-il prononcé que, presque instantanément, nous imaginons un pratiquant au sourire béat, assis en lotus, immobile, les mains sur les genoux, l'index touchant délicatement le pouce. Une image très caricaturale mais aussi très vivace. Allons, soyez honnête : ne vous a-t-elle pas traversé l'esprit pendant que vous lisiez ce livre? peut-être l'avez-vous encore en tête, d'ailleurs...

C'est normal ! C'est l'illustration privilégiée dès qu'il est question de méditation.

Si j'insiste, votre représentation mentale va se préciser : une fleur de lotus par-ci, un peu d'eau par-là, une couleur verte (parfois bleue) dominante, une musique « zen » qui s'égrène...

Vous voyez, c'était bien l'image que vous aviez en tête ! Quant aux plus sceptiques, tapez « méditation » sur Google et... observez.

L'image est donc suggestive. Elle nous parle d'un état. Et semble nous indiquer que l'on peut associer méditation et profond bien-être. Mais cette image nous parle aussi de rigueur, de posture, de contexte. Ne médite pas qui veut, semble-t-elle suggérer, mais qui peut. Un brin élitiste comme représentation. Cette image nous renvoie également à un univers bien

particulier : celui de ceux qui choisissent des voies parallèles, qui cherchent à pénétrer des mondes extatiques où toute matérialité serait effacée, où le bonheur serait enfin accessible, sans se soumettre à des besoins bassement matériels. Je suis un peu ironique, mais je sais combien ces idées perdurent. Souvenons-nous des Beatles et de la méditation transcendante !

Pendant longtemps, l'idée de méditation m'a évoqué Arielle Dombasle dans la posture décrite plus haut, telle que la représentait le film culte à son époque, *Un Indien dans la ville*. Si le réalisateur avait choisi de la montrer pratiquant la méditation sous cette forme, c'était précisément pour nous signaler que son personnage était une femme un peu fantasque, un peu « illuminée », parfois déconnectée des réalités de ce monde...

Ce monde de la méditation n'est pas le mien, ni celui de la méditation contemporaine. Position, musique, encens et autres accessoires exotiques, sont totalement étrangers au processus. Car c'est bien d'un processus dont il s'agit, un processus actif et dynamique. Et non pas un état, aussi modifié soit-il...

S'arrêter de penser, tel est le but ultime...

La grande illusion ! Très tenace pourtant. Mais voilà, lorsque l'on médite, il ne s'agit pas de s'arrêter de penser. Comment cela pourrait-il d'ailleurs être possible ? Notre cerveau ne sait faire que cela : penser, fabriquer des pensées. Heureusement, car cela nous est extrêmement utile et nécessaire.

Vous seriez surpris de savoir que les grands méditants, les moines qui s'adonnent à ces pratiques tout au long de leurs journées, sont eux aussi soumis aux caprices de leurs pensées.

Plus paradoxal encore, dans les premières expériences de Méditation, on ferme les yeux, on se pose, on tente de ressentir son corps, et voilà le vacarme des pensées qui se fait tonitruant. Bien plus fort que dans le cours de nos vies ordinaires. Pourquoi ? parce que nous fonctionnons souvent pour mettre à distance nos pensées, nos émotions. Nous nous activons, nous « remplissons » notre temps, nous nous focalisons sur des « choses à faire », pour éviter cette confrontation avec la réalité de nous-mêmes. Nous « chassons les idées noires » en nous maintenant en activité constante. Si nous nous arrêtons soudain, les voilà qui se font plus présentes.

« Je suis furieuse. J'allais bien en arrivant. J'étais contente de venir et de retrouver le groupe. Et maintenant, après ces quelques minutes de méditation, je suis mal, angoissée, triste. Tout ce que j'essaie de fuir dans la journée... J'y arrive très bien d'ailleurs ! Je suis plutôt gaie dans ma vie de tous les jours, personne ne se rend compte de ce malaise intérieur, même moi je l'oublie. »

Zoé est déçue. Elle avait voulu croire que les séances de méditation allaient lui procurer ce bien-être faussement espéré, que ses pensées, ses émotions, allaient s'envoler. Que la méditation lui apporterait la paix.

Méditer, c'est modifier sa relation à ses pensées, à ses émotions. C'est s'ouvrir à cette possibilité nouvelle d'être conscient de ce qui est en nous. De ce qui nous constitue. De ce qui est là. Qui était déjà là avant qu'on l'observe. En toute clarté. Comme si un puissant projecteur était soudain braqué sur nos états intérieurs. Méditer est un exercice du mental.

Mais alors, méditer ne permet pas de trouver la paix ?

Non, pas vraiment, pas tout de suite. La méditation n'est pas la poursuite d'un résultat ou d'un état particulier. Il n'existe pas de méditation « réussie » ou de méditation « ratée ». Ce qui se produit en nous lorsqu'on médite est la méditation. Avec parfois de nombreuses pensées, des résurgences émotionnelles difficiles, des tensions corporelles douloureuses. Et, à d'autres moments, une profonde sensation de calme. De lumière. Une perception nouvelle de retrouver des choix, d'apercevoir de nouveaux chemins. Ou même de se sentir si vivant, si présent, que l'on se perçoit comme une infime mais intime partie de l'univers... Ou pas. Toute méditation est singulière. La tentation, lorsque l'on a vécu, même fugacement, une méditation sereine, de reproduire cet état, n'appartient plus au processus de la méditation. En méditation, on ne recherche rien. Le sentiment de paix peut advenir parfois. Il est un état comme les autres...

Si, oui vraiment. Mais indirectement. La sérénité est un « effet secondaire » ! Comme tous ses multiples effets bénéfiques : pour la santé, pour l'équilibre psychologique, pour vivre dans le présent, pour donner à nos vies une vraie dénoté, une authentique consistance. Retrouver, au sens propre, la joie de vivre.

Mais dans l'instant de la méditation, il n'y a ni but, ni recherche, ni objectif. Il s'agit juste d'être avec soi.

La méditation est une pratique égoïste, égocentrée...

« Comment voulez-vous que je médite ? Je ne peux pas – et je ne veux pas – me couper du monde ! »

Tant mieux ! Car tel n'est pas l'objectif. On pourrait effectivement s'imaginer que la méditation est une pratique égocentrée dont la seule finalité serait de nous faire parvenir à l'extase intérieure. Pour notre mieux-être et notre évolution personnels. Ou être convaincu que la méditation nous rendrait

détachés de la réalité environnante. Presque indifférents. Méditer deviendrait cette attitude un peu « sage », un peu lointaine de ceux qui observent de loin le monde qui s'agite sans se sentir concernés, encore moins perturbés. Certains pensent même que méditer conduit à s'éloigner concrètement de la vie ordinaire et que pour « bien méditer » rien ne vaut une retraite ou un ermitage. Pour quelques jours ou pour la vie...

Je comprends cette représentation car elle appartient à la tradition spirituelle de la méditation. Mais elle est presque à l'opposé symétrique de la réalité de la méditation.

Voilà l'étrange paradoxe : la méditation rend plus présent, plus proche de ce qui entoure. Tout est plus dense. Les relations aux autres sont plus authentiques. Le bonheur éprouvé à partager est communicatif. La vie devient plus consistante. À chaque instant.

Comment l'expliquer mieux ? Ce qui était impalpable devient consistant, ce qui était invisible prend des contours, ce à quoi l'on ne prêtait aucune attention prend corps... Encore trop abstrait ? Alors, prenons un exemple personnel : ma vie avant la méditation était souvent ponctuée de moments « vides », de moments qui ne s'inscrivaient jamais dans mes souvenirs. Je m'en suis souvent inquiétée. Problèmes de mémoire ? Non, problème de présence à ce que l'on fait, à ce que l'on dit, à ce qui est autour de nous, à ce que nous pensons... Et le cœur, le corps, la mémoire se souviennent alors de tout car chaque infime chose a été profondément vécue.

Et puis, et puis, il me faut introduire une autre idée. Moins évidente mais essentielle : méditer transforme le monde. Tout par nature est en constante interdépendance. Méditer nous met en lien avec l'environnement, avec les autres. Et ce quelles que soient les théories auxquelles on peut tenter de se référer. Celle du chaos qui explique, via la physique quantique, que chaque action dans l'univers s'inscrit dans un enchaînement de faits liés les uns aux autres. Celle des neurones miroirs, ces neurones particuliers qui se synchronisent automatiquement en présence des autres. En écho. L'état de l'un est reproduit à l'identique dans le cerveau de l'autre. Le principe du bâillement qui se propage vous est sans doute plus familier ? C'est le même processus.

Le champ très nouveau des neurosciences sociales nous apprend également que l'expression courante « se sentir sur la même longueur d'onde » repose sur une réalité neuronale. Dès que nous sommes en relation, des milliers de neurones cherchent à « se brancher » sur le réseau neuronal de l'autre. Nous sommes tous liés, à notre insu. Et, contrairement à la maxime populaire, le bonheur des uns fait... le bonheur des autres !

Dans mon bureau, j'ai une œuvre d'art, un tableau d'Alain Diot, un artiste contemporain que j'aime beaucoup. Comme la plupart de ses œuvres, celle-ci est un collage de personnages superposés, tous reliés entre eux. Un peu comme les ribambelles de papier, de notre enfance. La symbolique est très forte : tout est lié, nous sommes tous liés. Notre humanité n'a de sens que parce que chaque être humain ne peut être séparé d'un autre, que chacun a sa place, unique dans l'univers, même si le sens général ne peut que nous échapper.

Pourtant il s'agit bien d'une pratique spirituelle ?

La méditation s'inscrit depuis des millénaires dans de multiples traditions spirituelles, de tous pays et de tous horizons.

Les traditions bouddhistes sont les plus connues, les plus étudiées et les plus populaires. Et elles sont nombreuses. Dans ces courants-là, la méditation est très souvent au cœur des pratiques. Le raccourci est alors tout à fait légitime : la méditation semble réservée aux bouddhistes, à ses adeptes. Soit. C'est une réalité de la méditation, mais ce n'est pas la seule.

Certaines formes de méditation appartiennent aussi à nos traditions judéo-chrétiennes : les ordres religieux catholiques contemplatifs, ceux qui pratiquent l'adoration, partagent avec la méditation le silence et le recueillement. Et, dans ces contextes, celle-ci est incontestablement une pratique qui vise un sentiment d'unité avec le divin et l'élévation spirituelle.

Dans les pratiques méditatives contemporaines, en particulier celle qui est l'objet de ce livre, la méditation peut se dire spirituelle si, et seulement si, on comprend spirituel dans son sens exact : ce qui relie le corps et l'esprit. Dans une acception pragmatique, sensible. Vivante. Loin, très loin, d'une quelconque forme de religion. Une pratique non confessionnelle. Une pratique qui se détache définitivement de toute coloration dogmatique.

Quelle différence avec la prière ?

La prière est un acte par lequel on s'adresse à Dieu pour formuler une demande ou pour exprimer sa gratitude. Pour les grâces accordées. Ou encore pour implorer le pardon et nous libérer de la culpabilité. La prière est indissociable de la foi en une puissance divine. Elle nous relie à cette entité qui nous est extérieure : le Dieu créateur. La prière parle d'une relation.

Méditer, c'est réfléchir profondément

Meditare, « réfléchir »... La racine latine du mot a donné à la méditation son sens courant : réfléchir, analyser, comprendre. Nous l'utilisons dans ce sens-là quand nous allons proposer à l'autre de « méditer » sur une idée, une phrase, un mot, quand nous disons par exemple à un enfant : « Médite un peu sur la bêtise que tu viens de faire ! »

Avec cette idée d'engager une réflexion approfondie sur un sujet pour en saisir le sens subtil, le sens caché, celui qui échappe spontanément à la conscience. Tiens, la voilà qui réapparaît, cette notion de conscience . Pourtant, ce sens de la méditation est très loin de mon propos. Mais, dans les écrits, les livres, les articles, le langage courant, il surgit souvent et nous invite à activer notre capacité à réfléchir sérieusement. Avec des mots. Avec des connaissances. Avec des compétences intellectuelles. Curieusement, nous retrouverons une parcelle de cette notion dans la méditation dont je parle dans ce livre. Car il s'agit aussi de comprendre mais si différemment qu'il est très étrange d'employer le même pour désigner deux attitudes aussi diamétralement opposées.

Méditer, c'est du lâcher-prise ?

« Moi, je médite tous les jours dans mon bain ! » s'exclame une de mes amies. Et de m'expliquer combien ce moment lui est indispensable pour se sentir bien, déconnectée, libérée de toutes préoccupations quotidiennes. « Je rêve... Je lâche prise. Mon esprit vagabonde. Librement. »

Dans nos vies se produisent des moments où nous nous sentons si bien, que nous les vivons comme hors du temps, exceptionnels, « magiques » : un enfant qui court et nous saute dans les bras, l'émerveillement face à un paysage dont la beauté « nous coupe le souffle », la bouffée d'amour qui nous submerge soudain. Oui, ce sont des éclats de méditation... Une méditation spontanée et fugace qui nous relie intensément à ce que nous vivons et ressentons.

Mais mon amie, dans son bain, parle de rêverie.

Cette forme de fantaisie onirique, semi-consciente, où les idées s'enchaînent par analogie, un peu comme dans un rêve éveillé. Douce et apaisante impression de flottement d'un esprit qui vogue, se déploie, sans retenue ni contrainte. Mais de méditation, point. Se laisser emporter par des associations d'idées, aussi débridées soient-elles, est à l'inverse du processus méditatif de centration sur le présent. La méditation est présence. Pleine présence.

Je me posais moi-même cette question, récemment, en contemplant le ciel d'été constellé d'étoiles. Magnifique grandiose. Tellement propice à cette échappée de notre mental, à une forme de nostalgie (les étoiles sont le reflet de ce qui n'est plus...), à une sensation de plénitude sans limite, à une perception simultanée de l'infiniment grand et de l'infiniment petit – nous, pauvres humains gonflés de notre illusion d'importance, mais si négligeables à l'échelle de l'univers... Regarder les étoiles, c'est partir dans une variété subtilement contrastée d'émotions, de souvenirs, de pensées... mais sous une forme « flottante », aérienne, vaporeuse...

Je me suis demandé alors si ce n'était pas aussi une forme de méditation. Mais, comme le bain, c'est un moment de profond bien-être où nous sommes emportés loin de nos préoccupations, un moment où les frontières entre soi et le monde semblent plus floues. Mais un moment qui ne déclenche pas les mécanismes propres à la méditation, en particulier sur le plan neuropsychologique, dans le cerveau. Rêver dans son bain, se faire emporter dans les étoiles, sont des moments volés au temps et donnés à soi-même. Un cadeau pour se faire du bien : le mental se délasse et nous nous régénérons. Un lâcher-prise bienfaisant car, précisément, échappant à tout contrôle.

La méditation est plus exigeante, plus rigoureuse. Mais plus riche, plus décisive. Plus radicale. La méditation est un engagement. Elle dépend de notre intention : elle nous offre l'opportunité, unique, de modifier notre mental et de redistribuer nos cartes intérieures. Elle n'est pas un support à l'échappée du mental mais à son observation attentive. Elle n'est pas du lâcher-prise, car elle suppose une présence active à soi-même. Elle exige de l'attention. La méditation ne met pas nos émotions dans une osmose harmonieuse car elle nous invite à en discerner clairement la moindre rumeur. La méditation est une discipline du mental.

« Lâcher prise » ! N'avez-vous pas été souvent agacé par cette expression, dès lors que vous êtes préoccupé, anxieux, et que vous exprimez que vous ne parvenez jamais à vous arrêter de cogiter ? Comment « lâcher prise » quand, précisément, on n'y arrive pas ? « Lâcher prise » sur commande ? Ce mot à la mode m'énerve et je le trouve irrespectueux pour tous ceux qui sont aux prises avec un mental tyrannique. L'idée que la méditation n'était pas, ne pouvait pas être, du fait de ses mécanismes mêmes, du lâcher-prise, m'a beaucoup encouragée et rassurée. Avec des effets qui ne sont pas si loin de cet idiot « lâcher-prise », c'est-à-dire un profond, très profond, apaisement du mental...

« Je fais de la relaxation, de la sophrologie, du yoga... c'est pareil ! »

Le yoga est une voie qui peut permettre l'accès à la méditation, voire la faciliter. Les postures du yoga, visant à établir un alignement entre corps et esprit, sont souvent présentes dans les protocoles de méditation. Comme un outil.

En Occident, le yoga, dans ses formes plus dépouillées, est recherché pour la sérénité mentale et physique que sa pratique peut apporter. Mais le yoga ne peut être confondu avec la méditation : il peut en être le moyen, il n'en est pas la finalité. Comme un instrument de musique au sein d'un orchestre. Dans le yoga existe une recherche d'unité à travers les postures du corps : le corps comme base et comme objectif. L'objectif du sentiment de plénitude.

Relaxation, sophrologie, yoga, qi gong... Partagent ainsi ce corpus commun, celui que l'on retrouve en méditation : le corps au premier plan avec le travail sur la respiration, le relâchement de la tension mentale. Mais, la relaxation et tous ses dérivés, poursuivent précisément un objectif de détente. Pour y parvenir, il s'agira également de chasser toutes les émotions perturbantes, négatives. De les remplacer par des sensations agréables. Ou encore d'éloigner toute pensée qui entraverait le processus de relâchement et de sérénité. En méditation, la notion d'objectif est absente. Il n'y a pas de chemin car il n'y a nulle part où aller. La méditation invite à l'éveil. L'éveil à ce qui est, à la rencontre avec soi. La méditation ne cherche ni à neutraliser les émotions ni à modifier le contenu des pensées, mais seulement à observer qu'elles sont là. Dans notre paysage intérieur. Juste là.

Dans la méditation, être attentif à son corps, le passer tranquillement en revue, le ressentir, en percevoir parfois les tensions, les douleurs, puis ramener son esprit, sa conscience, sur ces sensations, est une attitude mentale pour focaliser son attention sur un « objet de méditation » qui EST le corps. On ne cherche pas la relaxation, la relaxation peut survenir. Ou pas. La méditation peut aussi nous conduire à observer la présence d'une tension. D'une douleur. Et nous ne chercherons pas à la faire disparaître. Pourtant, bien souvent, la mettre au premier plan du champ de la conscience lui retirera de la force. Respirer dans la douleur pourra aussi donner la sensation qu'elle s'est dissoute...

L'état du corps détendu, relâché, est un niveau de conscience de l'expérience du moment présent, de l'ici et maintenant. Sentir qu'on est là, dans et avec ce corps, pleinement présent est un état de la conscience éveillé à ce que l'on vit.

Voix grave, lente. Chaque mot est égrené sur un ton monocorde, posément. Les consignes en relaxation et en sophrologie se veulent suggestives, presque hypnotiques. Cela fait partie du processus. Alors, très souvent, lorsqu'on commence la méditation, en tant qu'instructeur, on a inconsciemment tendance à reproduire ce timbre de voix. Mais en méditation nul besoin de ces suggestions et de ce conditionnement. La méditation est active. Les instructions sont vivantes. Elles sont. C'est tout.

» ***La relaxation suppose un autocontrôle***

En relaxation, en sophrologie, l'objectif de relâchement des tensions psychiques et physiques est identifié et les exercices proposés poursuivent ce but. Pourtant, le mental reste sollicité pour veiller à ce que l'état de détente soit atteint. En relaxation, persiste une forme de vigilance psychique qui s'assure de l'état du corps relaxé. Il s'agit de chercher à faire céder les tensions, à modifier la respiration pour qu'elle devienne plus ample, à invoquer une image de calme pour modifier le cours de nos pensées et mettre à distance nos émotions. Nous sommes dans l'autocontrôle. Souvent avec des suggestions extérieures. Puis, nous avons « réussi » la relaxation, quand elle est devenue profonde, régénératrice du corps et de l'esprit.

En méditation, rien n'est jamais raté ou réussi. On n'attend rien, aucun but n'est à atteindre. On accueille ce qui est, sans chercher à changer quoi que ce soit. Il vient ce qui vient, il se passe ce qui se passe, on vit ce que l'on vit. Point.

» ***Le soubassement neurophysiologique : de la différence de la méditation ?***

En parallèle du système nerveux central existe ce que l'on appelle le système nerveux autonome, son nom indiquant bien qu'il s'active sans notre contrôle. Dans ce système deux circuits distincts fonctionnent en alternance : le sympathique, qui nous permet d'être en alerte, réactif, concentré, sous tension en quelque sorte, et le parasympathique qui, à l'inverse, nous permet de relâcher le corps et d'atteindre cet apaisement physique et mental.

Dans les pratiques de relaxation, seul le parasympathique est sollicité pour atteindre l'état de détente recherchée. En revanche, dans la méditation, le parasympathique est bien sûr actif, mais le sympathique reste en alerte, d'où cet état d'équilibre inhabituel entre détente et éveil, entre pause intérieure et conscience de soi. C'est l'équation étonnante de la méditation : les deux systèmes, réputés antinomiques, sont coactivés. En effet, on considère classiquement, que si l'un des systèmes fonctionne, l'autre est obligatoirement sur *off*. La méditation est la cohabitation inédite d'un corps et d'un mental apaisés et de la pleine conscience de soi, de ce qui se vit en soi, juste là, dans ce moment devenu si intense, si clairement présent.

À ma connaissance, aucune autre technique et aucun autre moment spontané de la vie ne déclenche la présence simultanée de ces deux systèmes.

Et si c'était une secte ?

«"En pleine conscience !!!" Tous mes poils se hérissent, tous mes signaux d'alerte clignotent, mon intuition me crie "Attention danger..." J'ai l'impression de lire le programme d'une secte !!! - Jeanne, vous me décevez, je suis très en colère !»

Cet extrait de mail, envoyé par une de mes patientes, est très significatif. Elle me l'adressait en retour d'un courrier où je lui proposais de venir assister au protocole de médiation... Pour l'aider à mieux gérer ses émotions virulentes. Sa colère surtout : envahissante, pathologique.

Et, dans sa réponse, vous l'observez, la colère prend la première place ! Mais aussi la peur, l'inquiétude, le doute. Pourtant, elle me connaît bien. Mais l'image qu'elle se fait, d'emblée, de ce type de pratiques l'emporte sur tout le reste. On dirait qu'elle a presque peur pour moi. Comme si elle se demandait si je ne m'étais pas fait « embarquer » !

Ce genre de représentations, de croyances autour de la méditation, est encore très présent dans nos esprits d'Occidentaux. Nous avons tous en mémoire les drames survenus dans la fameuse secte de l'Ordre du Temple solaire, dont les membres avaient été incités au suicide collectif pour éviter la soi-disant fin du monde. Ou encore l'image de ces fidèles de sectes puissantes, asservis aux prophéties et aux injonctions de gourous aussi charismatiques que dangereux. Ce terme de gourou, employé fréquemment de façon sarcastique pour désigner des « maîtres spirituels » douteux, ceux dont l'appât du gain joint à la crédulité de leurs ouailles favorise un véritable commerce à leur unique solde, est à l'origine le terme hindou pour désigner le guide, celui qui accompagne sur le chemin, qui ouvre des portes. Celui, précisément, qui aide à ne pas emprunter de mauvais chemins et/ou faire de mauvaises rencontres. Comme quoi...

Alors oui, c'est vrai, il est essentiel d'être prudent. Dès lors que l'on s'approche de ce champ du « développement personnel », on peut se faire leurrer par des personnes, des organisations, bien mal attentionnées. Ajoutez-y une touche de spirituel, et les risques s'élèvent de façon considérable. Risques d'emprise et de dépendance, notamment.

Alors, oui, la peur de Fabienne était, en partie, fondée et compréhensible. Même si la vigilance ne doit pas se transformer en fermeture, en rejet. Ou, pire,

en agressivité. L'intérêt, la curiosité, la volonté de dépasser les préjugés, permettent toujours d'avancer.

Et pour Fabienne ? Elle s'est finalement inscrite à un de nos groupes de méditation et en est devenue une ardente ambassadrice !

Zen, soyons zen...

Aujourd'hui tout est zen : les gens doivent être zen mais aussi notre métier, notre maison, nos activités, notre éducation... L'utilisation de cet adjectif (totalement inventé) a tout infiltré. Si vous n'êtes pas zen vous n'êtes pas in. Dans le *move*. Bref, vous n'êtes pas de votre époque, de cette génération. La fameuse génération Y. Si le stress est l'ennemi public numéro 1, le zen est notre Zorro des temps modernes. Même les poulets, les cochons, les bœufs, et autres animaux comestibles, doivent vivre dans des conditions zen pour avoir le label bio. C'est dire que la zénitude (oui, pourquoi pas, puisque tout le monde invente des mots) est devenue l'attitude, la façon d'être et de vivre au top 5 de ce qui va nous rendre meilleurs et, plus encore, heureux. Avez-vous aussi remarqué, tous les posters, les tableaux, les affiches vendus dans les grandes surfaces et qui représentent trois cailloux empilés à la japonaise, une fleur de lotus, un chemin dans les sous-bois... Tableaux reproduits à des milliers d'exemplaires et qui propagent la culture zen, l'injonction d'être zen, et qui confirment bien que le zen est recherché par tous, du fin fond des campagnes (si, si, j'en ai vu dans un Bricorama, au cœur des pyrénées) au centre des villes agitées.

Pour être moins ironique et plus honnête, précisons que ta quête de sérénité est tout à fait légitime dans nos sociétés accélérées. D'une certaine façon, cette recherche de « moments de pause » est la conséquence directe du stress généré par nos vies actuelles. Comme un équilibre qui doit à tout prix se rétablir.

Mais nous nous éloignons de l'image d'Épinal, celle de la posture en lotus et de toutes les idées préconçues qui s'y attachent : idées à la fois justes et fausses. Justes, s'il s'agit de ce réel besoin de s'arrêter, de se poser, de se préoccuper de l'intérieur de nous-mêmes. Fausses, en ce qu'elles associent la méditation à sa propre caricature : immobilisme, vacuité de l'esprit, discipline rigoureuse réservée aux « élus », pratique ésotérique pour chercheurs de paradis chimériques ou mystiques en quête de transe hallucinogène...

Le piège des images nous entraîne dans des illusions de pensée. Illusions que l'on prend pour vraies tant l'évocation semble traduire la réalité.

Alors, non, la méditation, ce n'est pas ça. En tout cas pas celle à laquelle vous invite ce livre.

Mais la méditation zen existe...

En réalité, zen signifie méditation. De nombreuses écoles l'évoquent dans les bien-fondés de leurs pratiques : zen en tant que posture (le zazen) et en tant que philosophie, spiritualité, tradition, rituels.

Clin d'œil amusant et méconnu : le mot apparaît à l'époque où la méditation bouddhiste a été introduite au Japon par les Chinois. En mandarin, *chan* désigne la position assise. La compréhension phonétique des Japonais l'a transformé en *zen* !

La méditation existe sous de multiples formes. Parler de méditation zen ou bouddhiste n'a presque aucun sens tant il existe de pratiques, de maîtres, d'écoles... Dans certaines d'entre elles, tout sera centré sur la posture, quitte à en souffrir. L'idée est qu'une posture digne, droite, avec le regard baissé, posé sur un point fixe, à quelques centimètres dans l'axe du regard – posture qui est toujours la même, jour après jour –, provoque l'état méditatif. Il s'agit de rester ainsi un temps suffisamment long. Une pratique ascétique, rigoureuse, exigeante. Les notions d'énergie qui circulent, présentes dans les arts martiaux, peuvent appartenir à certaines de ces traditions.

D'autres courants privilégient la « vision pénétrante » (*vipassana*). Une attitude du mental, une attention vigilante qui observe ce qui se vit à l'intérieur de soi. C'est la pratique bouddhiste dont s'inspire la méditation contemporaine, après l'avoir dépouillée de tous ses accessoires spirituels et orientaux. Mais qui en a gardé le sens véritable : être attentif à ce qui vit en nous pour que tout devienne clair.

Je me souviens d'un de mes premiers groupes de méditation. Roger est là. Grand, droit sur sa chaise, les yeux brillants, le regard inquisiteur. Il nous observe (le groupe, mes cothérapeutes et moi-même), écoute attentivement nos propos, jauge, évalue, soupèse puis s'élançe : « La posture est essentielle. C'est par elle seule que la méditation peut advenir. Tous vos propos sont inutiles et le recours aux études scientifiques invoque des dieux occidentaux qui imposent leur nouveau credo. Le silence ne doit jamais être rompu. Échanger autour de son vécu n'est que bavardage inutile. Nous devons faire confiance à la force évocatrice du silence. La puissance esthétique d'une poitrine respirant calmement, la noblesse d'un dos redressé supportant une tête paisible, la perception intuitive de l'ouverture d'un mental accueillant... voilà, en ce qui me concerne, l'essence de la méditation. »

Cette attaque contre la méditation de pleine conscience est le reflet de ces dogmes puissants qui cherchent à imposer leur vision. Sans accepter d'autres voies, d'autres possibilités. Roger est « maître zen ». Et, pour lui, impossible de penser autrement. Trop risqué, trop dangereux, avec trop de potentielles remises en cause.

Et vous ? Avez-vous accepté, juste un peu, que se faufile dans vos esprits surbookés et remplis d'images variées autour de la méditation, cette idée, presque simpliste, qu'elle n'était rien de tout cela ? Qu'elle en était cependant une héritière, une « cousine de Bretagne » ? Qu'il n'était nul besoin d'être engagé spirituellement, ou bouddhiste ou retiré dans un monastère pour s'y adonner ? Que les tendances du zen, du bio et du végétarien ne transforment pas la méditation en gadget pour bobos désabusés ?

Tenez, ressentez ce que ces phrases provoquent en vous. Vous percevez une légère gêne, un semblant de malaise ? Votre cerveau a commencé à changer de canal, vous êtes prêt à penser autrement. Un premier pas...

CHAPITRE 5

Ce que j'ai compris de la méditation... et ce qui m'agace encore !

En toute humilité, je ne sais pas si je peux écrire que j'ai compris. Je ne suis pas sûre qu'il y ait vraiment possibilité de comprendre : avec la tête, avec l'intelligence. Mais sur un plan plus sensible, presque intime, alors je crois que j'ai vraiment compris quelque chose d'essentiel. D'universellement essentiel me semble-t-il : une modification irréversible dans la relation à soi-même, à ses pensées, à ses émotions, aux autres... Avec cette capacité très nouvelle de percevoir le mot juste, la pensée juste, l'émotion juste, pour se sentir en harmonie avec le mouvement de la vie et ressentir, à chaque instant, l'écho du monde au fond de nous. En pleine liberté.

Un processus vital : transformer sa relation au monde

Lorsqu'on a appris à méditer, la différence majeure réside dans la relation que l'on entretient avec toute « chose ». Toutes choses de la vie. *Choses* pour désigner l'environnement, le contexte, les situations de vie. *Choses* pour évoquer les autres, ceux de notre cercle proche à ceux qui restent des relations sociales. La relation aux autres est radicalement transformée : être vraiment là, écouter. *Choses* pour évoquer les émotions. Agréables, désagréables. Positives, négatives. Une relation aux émotions qui ouvre la porte à toutes, sans distinction de nature ou d'intensité. *Choses* pour se référer aux pensées, à l'ensemble de nos pensées, de nos idées, de nos réflexions. De tout ce produit de nos cerveaux bouillonnants qui tourne et retourne sans cesse dans nos têtes. Jusqu'à l'épuisement. *Choses* pour introduire la nature, les animaux, les éléments, la lumière, les sons. Tout ce qui est la vie. *Choses* pour se référer au corps. Ce corps inconnu qui nous donne pourtant des indices, à chaque instant, pour nous indiquer où nous en sommes, ce que nous vivons et comment nous le vivons. Ce corps que l'on apprend à écouter, à respecter. Ce qui ouvre au respect de soi et des autres. De tous les autres.

La méditation pour moi est vraiment cela : cette incroyable transformation de la relation au monde.

Le monde que nous pensions éternel, nous en comprenons enfin l'impermanence. Tout est éphémère. Et ce n'est pas triste, pas triste du tout ! C'est le mouvement même de la vie ! Et se convaincre du contraire, par peur,

est pure folie. Une folie ordinaire, si courante. Et nous voilà affairés à tester notre illusoire toute-puissance comme si tout était durable, immuable... Nous voilà campés sur des positions, des raisonnements, des convictions d'une rigidité absolue et qui consomment toute notre énergie. Comprendre l'impermanence, c'est s'appuyer sur la force même de la vie pour avancer, pour décider, pour évoluer, pour changer, sans s'engager dans des luttes stériles qui nous conduisent dans des impasses où nous guettent la déception, la frustration, voire la souffrance.

Le mot juste, le comportement juste, l'émotion juste

Un apport précieux de la méditation. Au quotidien. Un petit « kit » prêt à l'emploi à tous moments. J'aime cette idée : la parole juste, le comportement juste, l'émotion juste... Pour dire que c'est vraiment ce qui convient, que c'est ajusté, au sens propre, à ce qui se vit. À ce moment même.

On pourrait penser qu'il s'agit d'une simple réactualisation de l'injonction désuète : « Tourne sept fois la langue dans ta bouche avant de parler. » Avec cette idée de se poser avant d'agir.

Ce n'est pourtant pas le même processus. Ici, avec la méditation, on parle de ce qui est ressenti au creux du ventre. On ne fonctionne plus avec la tête, avec le mental, mais avec la « chair ».

On vous pose une question ? Stop. Vous devez agir, décider ? Stop. Une situation complexe doit être vécue ? Stop, Vous êtes sur le point de parler ? Stop... Quelle est la sensation en présence, quelle est l'émotion qui monte, quelle est la vibration qui vous traverse ? Vous l'éprouvez ? Vous la discernez ? Vous pouvez alors parler, répondre, agir, exécuter, rire ou pleurer. Ce sera *juste*.

Je partage avec vous ce que j'ai appris de la tradition des quakers, ce mouvement religieux qui n'a pas de chef de file, dont le fonctionnement est exclusivement fondé sur le partage et la communauté : ils ne posent une question que lorsqu'ils sentent leur cœur palpiter. Ils la ressentent alors comme la question juste. Celle qui doit être posée.

La tonalité affective, notre très sensible capteur interne

Avant la méditation je ne savais pas, je n'avais jamais pensé à cette notion de tonalité affective. Une tonalité qui peut être agréable, désagréable ou neutre. Une tonalité que l'on peut ressentir aussi en présence d'un état mental. Comme une météo intérieure qui nous donne la « température » de l'instant. La tonalité affective peut être liée à tout ce qui se produit en nous : pensée, émotion, ressenti... Nous pouvons donc éprouver une tonalité affective en

dehors d'une classique émotion et de sa valence positive ou négative. Simplement cette tonalité que l'on perçoit et que l'on interroge : agréable ? désagréable ? neutre ? J'avoue que l'idée du neutre ne m'avait jamais effleurée. Et c'est très intéressant à expérimenter. Très différente aussi est cette perspective de ne pas chercher le sens ou la nature de ce que l'on vit. Juste ressentir en soi la tonalité affective.

Fermez les yeux... Quelle est la tonalité de votre ressenti ?

Là, juste à l'instant ?

C'est une expérience vraiment intéressante. Ensuite, dans la vie, on peut régulièrement faire des minipauses pour ressentir simplement sa météo intérieure. Se poser sincèrement cette question et évaluer son état interne. Un authentique : « Comment ça va ? » que l'on s'adresserait à soi-même. Sans chercher à analyser, à comprendre, sans aucune question sur le pourquoi ou le comment des choses. Simplement ressentir.

Je le fais régulièrement dans la journée. En toutes circonstances.

Je le fais aussi en consultation avec mes patients adultes, ou avec les enfants. Pour eux, j'ai fabriqué une réglette d'humeur graduée de 1 à 9 avec cette phrase : « Comment te sens-tu maintenant ? » Et je leur apprend à discerner leur état intérieur, je leur apprend à ressentir. On peut devenir doué en compétences émotionnelles et toutes les études montrent qu'à diplôme équivalent, ce sont les compétences émotionnelles qui font la différence ! Qu'on se le dise !

Ce qui m'agace encore...

Si je m'apprête à vous parler de ces petites choses qui continuent à m'agacer, c'est parce qu'elles font bien comprendre comment certains peuvent être tout à fait hérissés, irrités voire hostiles à l'idée même de méditation. Car, honnêtement, même pour une inconditionnelle comme je le suis devenue, certains termes, certains concepts, restent un peu agaçants et peuvent, pour certains, constituer de réels freins.

» *Le grand paradoxe : ne pas poursuivre d'objectif*

C'est difficile à penser car si éloigné de nos représentations habituelles où il faut toujours parvenir à un but. Quel qu'en soit le prix. Et le plus vite possible. Soudain, pour tout, la consigne devient : « Ça va. » Vous pensez ? Ça va. Vous calmez votre mental ? Ça va. Vous ressentez votre corps ? Ça va. Vous avez l'impression de perdre vos limites corporelles ? Ça va. Vous êtes impatient, ennuyé par l'exercice ? Ça va... Exactement le contraire des injonctions de notre

quotidien. Avec ce petit côté, quelque peu agaçant, où tout va toujours bien. « Quoi que ce soit, ça va... » est le nouveau credo, avec des relents baba-cool auxquels ne manquent plus que le joint et l'amour libre... J'exagère ? Évidemment. Mais parfois moi ça m'énerve, car, non, ça ne va pas, pas du tout même ! Et j'aurais besoin qu'on l'entende ! D'autre fois, j'ai aussi envie qu'on me dise si ce que j'ai fait est « bien » ou « mal », si c'est correct ou non, et comment je pourrais m'améliorer. Conditionnement culturel quand tu nous tiens ! En méditation, n'y comptez pas ! Vous naviguez seul et seul vous arriverez... ou pas, et si d'aventure vous échouez... ça va ! Rencontre avec une liberté d'être qui soudain peut effrayer : comment savoir si on est dans la bonne direction ? Il est difficile de sortir de ce questionnement. Pourtant, c'est aussi une des grandes forces de la méditation, cette absence de jugement. La bienveillance, l'instruction centrale et quasi unique d'être présent à ce que l'on vit, là, maintenant, sont aussi déroutantes qu'efficaces. Nécessaires. Car, quel que soit le sens où l'on se tourne, la seule chose que l'on rencontre, c'est soi-même.

» *L'injonction complexe reste aussi : être éveillé !*

Alors, oui, conceptuellement, intellectuellement, on comprend bien le sens. Être en pleine conscience de soi est le contraire de l'assoupissement, du relâchement, de la rêverie. Mais, honnêtement, quand toute l'attention est focalisée sur la respiration ou sur les sensations du corps, la première chose qui vient est quand même la détente. Et comme il ne s'agit pas de lutter, que faire ? Laissez faire, répond l'instructeur de méditation. Et, si possible, ne pas s'endormir. Euh, compliqué . Pourtant, c'est vrai, on y arrive. Comme si on passait une frontière invisible, une frontière ténue entre deux états très proches que, pourtant, tout sépare. Je pense, en réalité, que ce sont les intentions conscientes, avant de méditer, qui agissent en arrière-plan. Nous avons décidé de méditer, nous connaissons les règles, et notre cerveau enregistre les consignes et programme le déroulement de la séance. Toutes les voix subconscientes (système limbique, amygdale, parasympathique...) agissent en supporteurs pour nous aider à franchir cette étape, entre assoupissement et présence à soi-même. Pas toujours, bien sûr ; parfois, on sombre. Mais l'œil à peine réouvert, et avec lui l'afflux de la conscience, on revient sur le support de méditation et on prend conscience d'avoir décroché. Et le tour est joué car cette conscience de perte de conscience est... de la pleine conscience !

» *Ces termes qui parfois me déroutent*

Un petit mot en préambule. Ce qui suit concerne les termes eux-mêmes et leurs connotations parfois ambiguës. Ce n'est donc pas une discussion sur le

fond mais sur la forme. Ces termes, par leurs résonances avec d'autres possibilités de sens, par des appartenances à d'autres contextes, peuvent avoir des tonalités déroutantes. Et peuvent en faire fuir certains...

Accepter, trop souvent confondu avec se résigner. Étymologiquement, *acceptare* signifie « recevoir ». Accepter est la capacité d'accueillir ce qui est, agréable ou douloureux. Accepter d'accepter est en soi une dynamique active très complexe ! L'acceptation est une « curiosité détachée, comme celle que peut avoir un enfant pour un insecte dans un bocal¹⁴ ». Je l'ai déjà écrit, le terme accepter me dérange.

Je lui préfère celui d'accueillir ou de permettre. Je sais, bien évidemment, qu'il ne s'agit pas de résignation et que pour agir vraiment il faut d'abord reconnaître les forces en présence. Et se dire qu'il faudra faire avec. En clair, lorsque nous éprouvons une émotion, tenter de l'éloigner, ne pas lui permettre d'être là, c'est comme essayer de fermer la porte à notre vieille tante qui s'obstine à vouloir nous rendre visite le soir où nous recevons nos amis. Plus nous tenterons de la repousser et plus elle s'acharnera à sonner, à nous solliciter pour que nous l'accueillions. Alors, si nous lui permettons d'entrer, elle ne sera plus persécutante, elle est là, et nous pouvons profiter de nos amis... Nous ne passons pas la soirée à la porte pour lui expliquer que le moment n'est pas opportun. Même principe avec nos émotions, nos pensées, nos états d'âme... Ils sont là. Les laisser être, c'est la possibilité de faire de la place autour. De vivre autre chose sans s'épuiser à lutter. C'est donc un processus essentiel. Vital même. C'est vrai, ce n'est pas de la résignation. Mais peut-on tout accepter ? Je ne le crois pas...

Pratiquant qui renvoie à la notion de religion. Ne trouvez-vous pas que « pratiquant » c'est étrange ? Ce terme crée très vite dans ma tête une image religieuse : avec des « pratiquants », des fidèles qui suivent un rite religieux, sacré. C'est mon conditionnement en tout cas. D'autres y verront plus spontanément la pratique d'un sport ou d'un instrument de musique. Avec l'idée d'« exécuter » un mouvement. Ce qui n'est pas le principe de la méditation. Ne pourrait-on pas imaginer un terme plus adapté ? Moins connoté ?

Instructeur qui semble désigner un moniteur d'auto-école ou un moniteur de ski. Vraiment, je déteste cette dénomination pour évoquer ceux qui « instruisent » la méditation. Je suis obligée d'utiliser des guillemets, tant ce vocabulaire, directement importé des États-Unis lui aussi, me met mal à l'aise ! Animateur ? Encore pire ! Nous voilà presque téléportés au Club Med ou dans un quelconque club de loisirs pour petits et grands...

Quand je suis avec un groupe pour transmettre et partager la méditation, je ne parviens pas à me dire que je suis « instructrice ». Cela me déprime ! Alors, bien sûr, c'est plus facile pour moi car je suis psy. Je reste donc thérapeute même si dans le monde de la méditation on vous explique que, lorsqu'on est avec un groupe, on quitte sa fonction de thérapeute. Je ne peux m'y résoudre ni trouver cela cohérent. Mais je comprends que pour ceux qui ont d'autres parcours et qui en sont venus à « instruire » la méditation il leur faut bien un nom ! Vous avez une idée ?

Bienveillance qui peut faire croire à la nécessité d'être bon, quoi qu'il advienne. Avec, en sourdine, ces notions de Bien ou de Mal, chères à notre culture judéo-chrétienne qui prêche « les bons sentiments » et la victoire du Bon sur le Mauvais. On se souvient, ou plus exactement je me souviens, de cette injonction de l'Évangile : « Si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui aussi l'autre¹⁵. » Enfant, cela m'impressionnait. Je pensais qu'il fallait toujours être gentil, même avec ceux qui me faisaient souffrir, et que si je n'obéissais pas à ce « commandement », je serais gravement punie par la loi divine. C'est avec ce type de mécanismes que la peur devient centrale dans notre façon d'être, notre façon de vivre et de penser. Beaucoup de nos comportements, de nos actions, de nos décisions, mais aussi de nos souffrances, sont guidés par des peurs enfouies. Vécues enfant ou même plus grand. Alors plutôt que d'agir en fonction de soi, en fonction de ce que l'on considère nécessaire pour soi, on réagit face à ce que l'on pressent être un risque, un danger. On se met en mode *survie*, et non pas en mode *vie*. C'est sûrement pour cela que cette notion de bienveillance, prononcée en boucle en séances de méditation m'agace encore. Parfois. Car, j'en ai bien saisi le sens et l'importance. Et l'incroyable puissance. Sa place centrale dans tout ce processus qui nous permet de devenir plus tolérants, aimants, indulgents avec nous-mêmes et avec les autres. La bienveillance est une attitude essentielle.

Sans jugement, avec cet accent encore très judéo-chrétien de culpabilité. Je n'ai pas le droit de juger, seul Dieu « pourra juger les vivants et les morts ». Ou encore la carte XX du tarot de Marseille nommée « Le Jugement », où un personnage joufflu souffle dans sa trompette pour décider de votre sort... Mais oui, ne pas se juger lorsque l'on ne parvient pas à méditer, ne pas se juger lorsque l'on est assailli de pensées, ne pas se juger lorsque nos émotions nous débordent, oui... Absolument incontournable.

Croyance qui résonne comme croire (en Dieu, en une puissance divine quelle qu'elle soit) alors qu'il s'agit d'une notion de représentation interne. De ce qui construit nos certitudes, nos convictions conscientes ou le plus souvent inconscientes. Le concept de croyance n'est pas réservé à l'univers de la

méditation mais à tout le champ de la thérapie cognitive. Les croyances sont évoquées pour désigner tout ce qui a conditionné nos pensées, nos comportements, nos réactions et nous sont devenues si familières qu'on n'en discerne pas la présence sournoise. Vous trouvez naturel d'avoir mal aux pieds dans de nouvelles chaussures ? C'est votre croyance au dicton : « Il faut souffrir pour être belle », qui s'active à votre insu. Vous affirmez que vous n'arriverez jamais à surmonter cette situation ? C'est votre croyance que vous n'êtes pas capable de réussir qui vous en empêche. Vous n'arrivez pas à prendre la parole au cours d'un dîner ? C'est votre croyance, enfouie, que vous n'êtes pas intéressant qui vous retient de parler... Toutes ces croyances construites depuis tant d'années conditionnent nos vies d'aujourd'hui. Et il est urgent d'en prendre conscience pour discerner celles qui entravent notre pleine liberté, celles qui nous sont utiles voire nécessaires, celles qui nous pèsent à chaque pas... Pourtant, en consultation, lorsque je parle à l'un ou l'autre de mes patients de la nécessité de modifier ses croyances, je m'aperçois souvent que, dans sa tête, c'est la notion de croyance religieuse qui s'est activée et qui l'empêche de comprendre spontanément ce que je veux dire. J'en suis fréquemment surprise ! Mais ce terme de croyance est si fort, si connoté... Et, lorsque l'on parle de méditation, le glissement est encore plus rapide... Vous y croyez, vous, à la méditation ? Est-ce une croyance ? Mais en quoi ?...

Classe pour évoquer les groupes de pratique. Non, ça vraiment je ne peux pas ! Réduire la méditation à un enseignement qui se dispenserait dans une classe, comme à l'école ? Cela suppose que les participants sont des élèves et qu'il y a un maître... Tiens ! N'est-ce pas un joli tour ou détour du destin ? Un clin d'œil impertinent ? En voulant épurer la méditation de toute connotation spirituelle, en éloignant l'idée d'un Maître qui nous guide, comme dans la tradition, nous voilà en classe avec un maître qui instruit ! Cela se passe souvent ainsi : à trop vouloir distinguer, on prend le risque de vider les choses de tout leur sens ou de les transformer. Restons centrés !

J'ai hésité à évoquer mes « petits agacements avec moi-même ». Il m'a cependant semblé que cela pouvait aider chacun à lever ses propres réticences. Peut-être aussi avais-je besoin, pour moi, égoïstement, de me sentir libre de penser la méditation en me débarrassant de tout ce qui peut encore entraver mon élan ? Ou peut-être, à l'inverse, avais-je besoin de mettre des garde-fous pour maîtriser mon incurable enthousiasme ? Car, c'est bien l'enthousiasme qui l'emporte sur tout.

DEUXIÈME INTERMÈDE

L'image ressource

C'est important un endroit ressource. Un endroit qui instantanément nous apaise, dénoue le stress. Relance l'énergie vitale. Nous avons une maison familiale dans une vallée oubliée des Pyrénées. J'ai une photo de cette maison dans mon cabinet. Dans un cadre en bois doré. C'est elle « mon » image ressource. Comment fonctionne l'image ressource ? Fermez les yeux, imaginez-vous dans un endroit réel ou imaginaire, un endroit apaisant, dont la simple évocation vous procure une sensation de calme, de sérénité, de bien-être. Centrez-vous vraiment sur les sensations. Vous y êtes ? Alors maintenant, observez attentivement cette image. Percevez-en toutes les couleurs, changez-en certaines si cela peut renforcer vos sensations. Puis, écoutez les sons, les murmures, le bruit du vent, le souffle dans les arbres, la musique, le froissement des feuilles, le cliquetis des vagues... tous ces bruits, du plus présent au plus subtil, ces bruits que l'on entend peu si l'on n'y prête une attention particulière. Puis les odeurs, toutes ces odeurs fugaces ou plus soutenues, que notre mode de vie aseptisé nous a fait oublier. Encore un instant. Percevez maintenant les matières, approchez-vous, touchez, posez votre main, caressez, ressentez avec chaque partie de votre corps, les sensations tactiles. Ressentir, encore ressentir.

Vous voilà plongé dans votre image ressource. Alors, vous pouvez déjà percevoir tous les signaux corporels qui vous indiquent l'apaisement. Le cœur est ralenti, les tensions sont relâchées, le calme s'infuse dans chaque parcelle de votre corps. Il s'agit, à ce stade, de vous ancrer dans les sensations, les émotions, les perceptions dégagées par cette image.

Pour la « fixer », vous pouvez aussi lui mettre un cadre. Mental toujours : bois doré, cadre de métal, encadrement contemporain... ce que vous aimez, ce qui vous convient. Ainsi encadrée, votre image ressource a une forme définie qui restera la même à chaque évocation mentale. Puis, régulièrement,

convoquez cette image et travaillez-la : recommencez l'exercice d'association avec des perceptions agréables, corporellement agréables. Il faut vraiment sentir dans son corps pour que cela soit efficace. Alors votre « image ressource » va devenir une puissante alliée.

Dans les moments de difficulté, de tension, d'anxiété, il suffira d'activer l'image ressource pour que le corps se resynchronise avec les sensations associées. Se resynchroniser au sens physiologique du terme : tous les marqueurs biologiques présents au moment de l'ancrage de votre image ressource, se réactiveront de façon automatique. Et, à votre insu, sans effort, instantanément, l'agitation mentale s'apaisera, le corps se souviendra et se remettra dans l'état de bien-être « appris ». Avec ce principe, on conjugue les connaissances actuelles en neurosciences et les modèles contemporains de psychothérapie. Le cerveau peut se programmer, la plasticité cérébrale permet de modifier des associations d'idées mais aussi des schèmes d'activation physiologiques, l'évocation mentale peut déclencher les mêmes phénomènes que le vécu.

Depuis que je pratique la méditation, j'ai aussi instauré le « galet ressource ». Avec la même intention. Ancrer, avec un petit galet de plage dans la main, toute une série de perceptions et sensations corporelles de calme et de sérénité. Vous avez besoin de ressentir pleinement l'instant présent, en vous sentant profondément aligné avec le vécu du moment ? Touchez votre galet, et le tour est joué ! Ce qui est formidable avec le « galet ressource », c'est qu'on peut l'avoir à portée de main, dans la poche, dans son sac. Un simple contact, et tout l'univers mental et physiologique est recréé. Presque magique ! Et si simple...

QUATRIÈME PARTIE

Pourquoi vous pourriez vous mettre à méditer

CHAPITRE 1

Les arguments des neurosciences

Il nous fallait cette révolution des neurosciences pour décrire les bienfaits de la méditation et ces images du cerveau pour comprendre ce qui se passait, vraiment, dans nos têtes. Il nous fallait les avancées spectaculaires des explorations électromagnétiques pour discerner les circuits en action. Il nous fallait des preuves pour que la méditation puisse s'inviter dans nos vies.

Tout en restant prudent. La recherche scientifique est indispensable mais fragile. Des résultats d'études peuvent toujours être discutés. D'autres études donneront des résultats inverses, puis d'autres encore confirmeront les premiers... Soit. Ainsi vont la science et la recherche, qui procèdent par essais et erreurs. Victor Hugo nous le rappelait déjà : « La science va sans cesse se raturant elle-même. Ratures fécondes¹⁶. » Et Jon Kabat Zinn, le précurseur de la méditation moderne, nous invite lui aussi à la sagesse : « Ce genre de recherche est encore dans sa période d'enfance. Mais nous sommes au seuil de découvertes absolument fascinantes¹⁷. »

Avec les neurosciences, le discutabile a fait place au démontrable

Jusqu'à une époque très récente, la méditation était réservée à une poignée d'hommes et de femmes engagés dans une voie spirituelle. Et personne ne s'était jamais vraiment préoccupé de savoir comment vivaient ces mystiques souvent coupés du monde et quels étaient les bienfaits de leur pratique sur leur santé et leur bien-être.

Mais, lorsque la méditation est sortie d'une pratique spirituelle pour devenir une pratique laïque, lorsqu'elle est entrée dans les hôpitaux, lorsqu'elle s'est transformée en une technique formalisée, la science s'en est emparée.

C'est avec le 14^e dalaï lama, Tenzin Gato, que s'engagent les premiers liens sérieux entre science et méditation. Grâce, en particulier, à Matthieu Ricard, porte-parole du dalaï lama, devenu moine tibétain après un doctorat en génétique cellulaire, obtenu à l'Institut Pasteur, sous la direction de François Jacob, prix Nobel de médecine. Alors la recherche se met à développer ce nouveau champ d'investigation prometteur. Aux États-Unis, bien sûr, et avec beaucoup de moyens.

Des universités prestigieuses, des instituts de recherche de premier plan, des chercheurs de renommée mondiale vont brancher de multiples électrodes, vont scanner d'innombrables crânes, vont multiplier les recherches neuro-anatomiques et fonctionnelles, sur plusieurs milliers de cobayes. Des moines tibétains, Matthieu Ricard en tête, vont se prêter aux expériences pour faire avancer les connaissances et valider les immenses bienfaits de leur pratique. Les résultats obtenus seront comparés avec des populations variées : des « primo-méditants », qui viennent de commencer à méditer, d'autres qui ont plusieurs heures de méditation au compteur, ou des néophytes n'ayant jamais pratiqué...

Aujourd'hui, des centaines d'études sont disponibles. Aux États-Unis, le nombre d'études sur les bienfaits de la méditation mandatées par les NIH (National Institutes of Health) a été multiplié par trente ces dernières années. En France, l'Institut Pasteur, dont est pourtant issu Matthieu Ricard, commence plus timidement ses premières investigations.

Et un projet colossal de dimension internationale est en route : le Shamata project, une recherche transdisciplinaire en collaboration avec plus de trente scientifiques de tous horizons pour étudier les effets à long terme de la pratique intensive de la méditation, mais aussi son impact sur les processus mentaux et physiques fondamentaux liés à la cognition, à la motivation, aux émotions, à la physiologie et à la santé.

À suivre donc...

L'imagerie cérébrale et les techniques actuelles d'observation du cerveau

C'est probablement ce qui a le plus bouleversé nos connaissances. L'imagerie cérébrale, l'IRM (imagerie par résonance magnétique) permet d'observer, en direct, les zones du cerveau qui sont mobilisées selon la nature

de la tâche ou de l'expérience. En réalité, c'est un peu plus compliqué, mais peu importe. Nous sommes donc aujourd'hui capables de savoir ce qui se passe précisément dans nos têtes ou plutôt nous pouvons voir sur des images en couleur comment réagit notre cerveau dans des situations incroyablement variées.

Vous avez sûrement déjà croisé ces images au détour d'une page de magazine ou d'une émission de télévision : une petite partie, rouge, bleue, violette, s'éclaire au gré des explications données sur l'expérience étudiée. Et certaines en 3D permettent une plongée spectaculaire dans les arcanes de notre cerveau.

Grâce aux possibilités étonnantes de l'IRM, la méditation est passée dans le scanner des neurosciences en nous ouvrant, comme le présentait Jon Kabat-Zinn, des perspectives fascinantes dépassant souvent les découvertes attendues.

Je pourrais, dans ce contexte, citer la recherche de Sara Lazar, dont les résultats décontenancèrent la communauté scientifique : la méditation modifie la structure anatomique du cerveau. En augmentant – ce que personne ne pensait alors possible — la taille du cortex ! Vu et approuvé par l'IRM et par l'analyse de millions de données informatiques¹⁸.

La grande révolution : la plasticité cérébrale

L'architecture de notre cerveau se construit petit à petit, au fil de notre développement. À la naissance, nous sommes à la tête d'un nombre impressionnant de neurones, les cellules du cerveau. Certains sont déjà connectés à d'autres et préfigurent les premiers réseaux, d'autres sont encore isolés. Au cours de nos premières années, notre environnement, nos apprentissages, les stimulations que nous recevons vont permettre à cette immense toile, cette architecture neuronale aux multiples ramifications, de se développer et de s'organiser. Selon nos expériences, certains neurones se connectent, leurs synapses (leurs points de liaison) se consolidant au fur et à mesure que nous renouvelons la même expérience. D'où l'importance de l'apprentissage qui, en se répétant, renforce les connexions neuronales. Les neurones non utilisés disparaîtront. Nous arrivons donc au monde avec un terrain immense, presque infini, de possibilités architecturales. Notre éducation, nos gènes, notre milieu culturel, nos rencontres, notre vie, en seront les architectes, renforçant et consolidant certains secteurs, en négligeant d'autres, agrémentant telle zone, décorant telle autre, ignorant tout un pan... Nos réseaux sont pré-câblés et sont directement dépendants de l'environnement pour tisser leurs innombrables circuits.

Mais, et voici la grande révolution, les scientifiques ont longtemps pensé que ces connexions se produisaient à certaines périodes critiques de la petite enfance et qu'ensuite notre structure cérébrale était définitive. Tout au moins pour le néocortex, la partie la plus aboutie du cerveau humain. Vous vous souvenez probablement de ce best-seller qui a marqué les esprits et culpabilisé des générations de parents : *Tout se joue avant 6 ans !*, affirmait, péremptoire, son titre provocateur¹⁹. Or il n'en est rien ! La bonne nouvelle, celle qui modifie radicalement la donne, est la découverte de la malléabilité du cerveau. Nous pouvons, à tout moment de notre vie, modifier notre cerveau par de nouveaux apprentissages qui, en créant de nouvelles connexions, vont réorganiser notre paysage cérébral.

Prenons l'image d'une forêt dense. Nous souhaitons la traverser. Alors nous tentons de nous faufiler parmi les ronces et les broussailles. En nous égratignant et en forçant le passage. Au premier essai, nous avancerons peu.

À la deuxième tentative, une percée est déjà entamée et un sentier commence à se profiler. Puis, un chemin, plus praticable s'ouvre devant nous. Puis, si nous continuons à emprunter ce tracé, nous le verrons devenir une petite route, puis une route plus large... jusqu'à une autoroute ? pourquoi pas !

Voilà ce qui se passe dans nos cerveaux face à une nouvelle expérience. Nous sortons des automatismes de nos réseaux neuronaux qui, à une situation donnée, nous conduisent à travers un circuit bien connu et parfaitement câblé. Et nous prenons un chemin de traverse. Nous créons une nouvelle voie. Nous donnons la possibilité à un autre réseau de se connecter. Pour renforcer ce nouveau circuit, il nous faudra reproduire l'expérience afin d'en creuser définitivement les sillons. La voie automatique, que nous n'empruntons plus, va se désactiver. Comme une autoroute abandonnée dont le goudron craquelle, les herbes reprenant possession du terrain et rendant toute circulation impossible. Dans notre cerveau, c'est le même mécanisme. Les chemins de traverse deviennent nos circuits préférés, ceux que désormais nous emprunterons.

Et cette révolution cérébrale est possible à tout âge. Sans limite.

Nous voilà donc redevenus les pilotes de notre cerveau, avec des possibilités infinies pour transformer nos vieux schémas douloureux en chemins lumineux. L'expérience peut changer à la fois la structure anatomique du cerveau mais aussi son organisation physiologique. Je vous l'ai dit, c'est une révolution ! Sans compter que ces possibilités peuvent se démultiplier. Einstein faisait déjà remarquer que nous n'utilisons que 10 % de notre cerveau, les neurosciences actuelles confirment que la capacité du cerveau à créer des

connexions neuronales est quasi illimitée. Plusieurs milliards de neurones disponibles multipliés par autant de possibilités de connexions. Pouvez-vous imaginer cela ?

La rencontre de la méditation avec la plasticité cérébrale

C'est une riche rencontre. À la fois sur le fond et sur la forme.

En modifiant notre façon de penser, d'éprouver, de ressentir, de comprendre, la méditation va créer ces nouveaux circuits et modeler différemment l'organisation de notre cerveau. Sur le fond, donc, la modification profonde produite par la méditation s'explique par la réalité de la transformation de nos circuits cérébraux. C'est énorme et c'est déjà beaucoup. Ce que nous ne pouvons qu'observer est aujourd'hui validé par l'observation neuro-anatomique de notre fonctionnement intime niché dans les replis de notre machinerie cérébrale.

Sur la forme, la méditation exerce aussi une action décisive : elle favorise cette plasticité ! Au cours de la méditation, les réseaux les plus ancrés vont s'assouplir, laissant la possibilité à de nouvelles connexions de se former. Encore plus la méditation permet de capter les nouveaux neurones que produit régulièrement notre cerveau, crée de nouvelles synapses et câble le tout pour construire de nouveaux réseaux. Une entreprise de récupération qui intègre ces neurones isolés et les empêche d'être naturellement éliminés par l'organisme.

Une étude récente réunissant un groupe témoin (non-méditants) et un groupe de méditants MBSR (la méditation de réduction du stress) a démontré que la pratique de la méditation de pleine conscience pendant deux mois à raison de 40 minutes par jour a été suffisante pour obtenir des effets mesurables de la plasticité cérébrale.

Une expérience mystique ou neurochimique ?

Les techniques aujourd'hui très sophistiquées d'enregistrement de l'activité électrique du cerveau (EEG) valident, de leur côté, les effets de la méditation sur l'apaisement de l'activité cérébrale. Plus original, elles en montrent aussi l'impact sur la production d'ondes gamma. Ces ondes correspondent aux courants électriques, relativement faibles, qui permettent l'échange entre les cellules de notre cerveau. Or les ondes gamma sont d'observation plus rare. Ondes à oscillations plus rapides que les ondes bêta, celles de l'éveil ordinaire, leurs émissions semblent être en corrélation étroite avec un état de la conscience particulièrement intense. Un état de

synchronisation neuronale où tout le cerveau fonctionne à l'unisson. Un état où se synchronisent les sens, l'intellect, l'intuition et la mémoire. Ce type d'onde peut-il expliquer certains états modifiés de conscience ? Ou plutôt un niveau élevé de conscience ? État parfois atteint par des méditants aguerris ? L'hypothèse, en tout cas, peut être formulée²⁰.

Les expériences parfois vécues en cours de méditation donnent cette impression très particulière que les limites du moi, du corps, se confondent avec l'univers. Une expérience mystique, dirait la plupart d'entre nous. Une expérience en tout cas très impressionnante pour celui qui la vit.

Que nous apprend le cerveau ? Quand nous méditons, l'activation du cerveau gauche est ralentie. Presque en inactivité totale pour les très grands méditants. Une image très visible à l'IRM. L'hémisphère gauche est notre cerveau rationnel, celui qui pense, analyse. Celui qui permet de délimiter notre sentiment du moi. Se sentir exister comme un être unique est de la compétence du cerveau gauche. À droite siègent l'intuition, la sensibilité, la perception globale du monde. Dans nos vies quotidiennes, dans nos métiers, pour les apprentissages, les compétences du cerveau gauche sont les plus sollicitées. Quand l'hémisphère droit prend le relais, le monde sensible, créatif, intuitif se glisse dans notre univers mental, les frontières entre le moi et le non-moi s'effacent peu à peu. Et nous voilà connectés à la perception de l'universel. Une sorte d'expérience mystique, par suractivation du cerveau droit. Cette expérience a été décrite avec beaucoup de précisions par la brillante neuro-anatomiste de Harvard, Jill Bolte Taylor²¹, victime il y a quinze ans, d'un AVC ayant brusquement atteint son cerveau gauche. Elle raconte son extase, son sentiment d'amour cosmique, au moment où son cerveau gauche lui échappe... Une expérience qui vérifie « *en live* » les conclusions actuelles des chercheurs.

Pour conclure, petit clin d'œil à l'une de mes amies. Elle m'appelle au téléphone en rentrant d'un stage de méditation, très excitée : « Jeanne, c'est incroyable ! J'ai ressenti l'amour universel ! » Quand le cerveau droit prend le dessus, la compassion devient une perception accessible... Et reproductible !

CHAPITRE 2

Méditer, c'est bon pour la santé !

« Imaginez que vous lisiez un article à propos d'une pilule qui, prise une fois par jour, réduirait votre anxiété et accroîtrait votre bien-être. La prendriez-vous ? Imaginez maintenant que cette pilule ait de nombreux effets secondaires, tous positifs : augmentation de l'estime de soi, de l'empathie et de la confiance ; elle améliorerait même la mémoire. Imaginez pour finir que cette pilule soit entièrement naturelle et ne coûte rien. À présent, la prendriez-vous ? Cette pilule existe. Il s'agit de la méditation. »

Jonathan Haidt, *L'Hypothèse du bonheur*²².

Le risque de ce chapitre est de le transformer en un catalogue publicitaire vantant tous les bénéfices de la méditation. Forcément un peu suspect... Et tout un chacun est en droit de s'interroger : comment cela peut-il être possible ? C'est certainement exagéré ! Et si tout cela est vrai, pourquoi tout le monde ne se met-il pas à méditer ?

C'est la bonne question ! La méditation a montré de tels effets dans des domaines si variés qu'elle devrait être – je m'amuse souvent à le dire dans mes groupes – aussi obligatoire que boire ou manger ! Une pratique vitale, la méditation ? peut-être. L'apport décisif des neurosciences nous permet de soutenir cette idée un peu osée...

Le stress : ennemi public numéro 1

Le stress est sur la plus haute marche du podium. Malheureusement. Il nous ronge au quotidien, détruisant à la fois notre santé physique et psychique. En médecine générale, il est présent dans 75 % des cas.

» *Du stress normal au stress pathologique*

Le stress est une fonction normale de l'organisme, qui nous permet de nous adapter à tout événement nouveau. C'est d'abord une réaction physiologique qui libère de l'adrénaline et du cortisol, hormones indispensables pour mobiliser nos ressources intellectuelles et physiologiques, pour agir et décider. Une fois l'action engagée, le problème résolu, la production d'adrénaline et de cortisol baisse pour revenir à leur niveau de base.

Mais tout se dérègle lorsque le stress reste trop souvent ou trop longtemps à un niveau élevé. Or ce phénomène est devenu très fréquent dans nos vies. Les attentes de plus en plus exigeantes, le besoin de performance qui s'élève chaque jour davantage, les sursollicitations par les moyens actuels de communication qui obligent à une réactivité immédiate, rendent tout urgent, la nécessité de faire entrer dans une journée un nombre considérable de tâches « obligatoires »...

Est-il nécessaire de poursuivre ? Vous connaissez cette pression, vous l'avez éprouvée. Et avec elle : l'épuisement, la peur de ne pas être à la hauteur, l'angoisse de ne pas réussir, et pas seulement dans la vie mais votre vie, la sensation d'être constamment débordé, en surcharge, sous l'eau, ce sentiment que l'on n'y arrivera jamais et que l'on préférerait s'échapper fuir... Et tout laisser en plan. Alors, la culpabilité pointe le bout du nez : « Non, je ne peux pas, je dois, il faut... » et ça repart... Oui, tout cela vous connaissez.

» **Les dégâts du stress sur la santé**

Ce que vous connaissez peut-être moins, ce sont les conséquences physiologiques du stress. Et elles sont nombreuses.

La présence prolongée de cortisol dans le cerveau attaque les cellules. C'est le stress chronique, provoquant dépression et épuisement professionnel, des maladies aux multiples ramifications pouvant entraîner des troubles fonctionnels graves. Et invalidants. Le stress chronique agit également sur les chromosomes et accélère le vieillissement. D'environ dix ans, estiment les chercheurs.

Sur un plan fonctionnel, l'hippocampe, cette petite zone où la densité de neurones est la plus importante est directement engagée dans la perception du stress, tout comme l'est l'amygdale, la zone la plus archaïque du décodage des émotions. Les situations de stress saturent et endommagent le fonctionnement de ces régions du cerveau. Enfin, en provoquant une suractivation du cortex préfrontal droit (sous le front à droite), siège des émotions négatives comme la peur ou l'anxiété, le stress alimente les ruminations douloureuses et notre pessimisme, bloquant notre élan vital.

Sur la santé, la liste des dégâts du stress est longue. Vous ne serez pas surpris d'y trouver : insomnie, fatigue, perte d'appétit ou boulimie, mal de dos, mal de tête, ulcères gastriques, hypertension artérielle, maladies fonctionnelles (comme la colopathie), troubles organiques (asthme, palpitations cardiaques, arythmie, rectocolite...), maladies de la peau, etc.

Et pour l'intelligence également. En présence de stress, les compétences attentionnelles et de mémoire sont atteintes. Nos performances intellectuelles

sont affaiblies. Certains enfants, par exemple, perdent totalement pied face à un contrôle car le stress a envahi leur mémoire de travail, cette petite mémoire à court terme, qui leur permet d'élaborer leurs connaissances et d'organiser ce qui a été mémorisé. Le stress produit un « brouillage » du cerveau, aucune information ne peut plus ni entrer ni sortir. Le stress est le poison le plus présent dans les difficultés scolaires de nos enfants.

» *Apaiser le stress : la porte d'entrée principale de la méditation de pleine conscience*

C'est la préoccupation autour du stress régnant dans les équipes hospitalières qui a donné à Jon Kabat-Zinn cette idée de génie de proposer une forme épurée de méditation au personnel soignant. C'est pour lutter contre le stress qu'il a créé son programme formel de protocole de *mindfulness* MBSR (méditation de réduction du stress), aujourd'hui le plus répandu et le plus étudié.

La réduction du stress par la méditation est définitivement validée. En particulier pour le stress « perçu » ou autoévalué. Que constate-t-on ? Avec la méditation, l'hippocampe s'apaise. L'amygdale voit, elle aussi, son activité mise en sourdine. Le stress recule, inexorablement... la sérénité s'installe, inéluctablement. Rendus à nous-mêmes, nous pouvons envisager autrement notre vie. Et sortir de cette spirale dangereuse dans laquelle le stress nous entraînait un peu plus chaque jour.

Libérées de la nocivité des hormones du stress, de nombreuses fonctions vitales vont reprendre le cours normal de leurs fonctions. Ce qui était dérégulé se réharmonise, les symptômes intimement intriqués au stress trouvent une issue. L'anxiété et tout son cortège de troubles se résolvent : de l'anxiété généralisée à la phobie, du trouble de l'estime de soi à la rumination mentale, de la fatigue chronique au burn-out, des douleurs chroniques aux maladies allergiques, des troubles alimentaires aux problèmes du sommeil... La liste n'est pas exhaustive. Sur tous ces symptômes, la méditation agit de façon significative. Avec un maintien, à long terme, des effets observés. Si la pratique est régulière et maintenue, bien entendu.

Faire reculer la dépression : le deuxième grand enjeu

L'apport des travaux de Zindel Segal est majeur dans ce domaine. En adaptant le protocole de méditation pour la réduction du stress de Kabat-Zinn, ce psychiatre canadien a complété la pratique par des techniques issues des thérapies cognitivo-comportementales (TCC). Son projet : étudier les effets de la méditation sur la prévention de la rechute dépressive. Celle-ci est un vrai

problème de santé publique. Les chiffres sont alarmants : après un premier épisode dépressif, la probabilité de faire un autre épisode est de 50 %. Elle passe à 60 % après deux épisodes, 80 % après le troisième et 90 % après le quatrième.

Avec son programme MBCT (méditation basée sur la thérapie cognitive), Zindel Segal, très suivi par le monde de la recherche médicale, a pu démontrer l'apport spectaculaire de la méditation de pleine conscience dans la prévention des rechutes dépressives. Aux États-Unis, de nombreux médecins prescrivent la MBCT à leurs patients dépressifs, après des épisodes aigus. En France, les psychiatres formés à la TCC commencent eux aussi à l'intégrer dans leurs prescriptions : méditation sur ordonnance !

Pour le comprendre, il faut revenir sur le rôle si important que joue la méditation pour la régulation de nos émotions. En réduisant le stress, en diminuant la suractivation des zones cérébrales directement impliquées dans les mécanismes émotionnels (amygdale, hippocampe, insula), la méditation ouvre cette possibilité très recherchée de vivre ses émotions sereinement, de façon apaisée. Celles-ci ne nous assaillent plus, ne nous tyrannisent plus, elles sont là et nous pouvons tranquillement les intégrer à notre vie.

Une grande différence est aussi à souligner dans la modification de notre réactivité : finie l'impulsivité qui, le plus souvent à notre insu, nous fait réagir sans que nous puissions ni sachions maîtriser notre réaction. Cette réactivité émotionnelle est à l'origine de bien des souffrances. Avec la méditation, il ne s'agit pas de ne plus ressentir, mais de ne plus être emporté.

Matthieu Ricard, notre moine bouddhiste scientifique, a participé à une recherche dans laquelle on mesurait les réactions physiologiques à la surprise. Des coups de fusil étaient tirés de façon irrégulière. Et Matthieu Ricard, en méditant aguerris, se contentait d'entendre les coups de fusil sans se départir de son calme et sans se laisser entraîner dans tout un circuit de pensées et de comportements automatiquement programmés... Ressentir, d'accord, mais en évitant de réagir sans discernement et impulsivement.

Ce n'est pas tout. La méditation augmente la fréquence et l'importance des émotions positives. Comment ? En augmentant l'activité du cortex préfrontal gauche, qui est le détenteur de notre sensation de bien-être émotionnel. La méditation nous fait voir la vie en rose...

Méditer protège le système cardio-vasculaire

Tout notre système cardio-vasculaire est sensible au stress C'est particulièrement vrai de ceux qui se laissent submerger sans trouver

suffisamment de ressources adaptatives. Précisons qu'il s'agit du stress effectif, comme du stress perçu. Ce vécu du stress — la conviction que l'on ne parviendra jamais à tout gérer — est parfois encore plus toxique que la réalité du stress existant. Alors, pour ceux-là, les risques de maladies cardio-vasculaires sont significativement plus élevés.

Au dernier congrès de cardiologie à Orlando, aux États-Unis, une étude a été présentée montrant une baisse de 50 % du risque de décès par infarctus ou AVC (accident vasculaire cérébral) pour ceux qui pratiquent régulièrement la méditation. Très encourageant !

Méditer renforce le système immunitaire

Notre système immunitaire est le gardien de notre survie. Il produit des anticorps face aux différentes agressions (virus, bactéries, etc.) et permet de déceler la présence de corps étrangers et dangereux dans notre organisme. Un système immunitaire qui fonctionne bien nous protège jour après jour. Il sait ce dont notre corps a besoin et ce qui le met en péril. Mais le stress attaque et fragilise notre système immunitaire. D'autres facteurs, bien sûr, peuvent l'affaiblir. Mais il a été bien montré que le stress inhibait la production des anticorps. Alors, nous voilà plus sensibles et réceptifs à la moindre infection. Notre corps se défend moins bien.

Parmi notre système immunitaire, les cellules NK (*natural killers*) chassent et détruisent tout ce qui pourrait atteindre notre équilibre organique. Très fort de nature, le stress ne fait qu'une bouchée de ces cellules « tueuses naturelles ». Mais c'est sans compter sur la méditation qui va redonner vie à ces cellules dont le rôle est crucial dans l'immunité anti-infectieuse et en particulier antivirale et antitumorale. La méditation renforce le système immunitaire de façon très significative.

Même en cas d'une banale grippe, méditez ! Oui, là-dessus aussi nous avons des études ! La méditation permet une hausse de 20 à 30 % des anticorps. C'est largement suffisant pour éloigner un banal virus !

Méditer retarde le vieillissement du cerveau

Nous le savons, dès l'âge de 20 ans, nous perdons des neurones : presque 20 000 à 30 000 par jour à l'âge adulte. Avec l'âge, le cortex cérébral s'amincit. Jusqu'à très récemment ce processus semblait inéluctable ; mais la recherche avance, et l'on sait aujourd'hui que de nouvelles cellules peuvent se créer et surtout que leurs connexions peuvent se renforcer, ce qui consolide la puissance de nos fonctions cérébrales.

Quel rapport avec la méditation ? Le voilà, essentiel : le maintien de l'épaisseur cérébrale a été observé chez des méditants aguerris. La méditation jouerait ainsi un rôle important pour retarder le vieillissement cérébral et protéger de la dégénérescence.

Avec, à l'appui, une stimulation, toujours grâce à la méditation, de la production de télomérase, une enzyme s'opposant au vieillissement cellulaire.

Se sentir plus fort, plus confiant : la plus belle des victoires !

À la fin de ce chapitre, dominé par les études scientifiques, petit retour au cœur des bienfaits de la méditation...

La méditation nous permet de faire cette expérience incroyable de stabilité. La situation déclenche une émotion. Elle monte en nous, comme une vague. Et, au lieu de s'ériger en déferlante qui entraînera tout sur son passage et pourra nous submerger, la vague décroît, s'apaise. Tranquillement, sans effort. La méditation nous apprend à revenir à notre point de départ, à notre base. Et cette base est plus confiante car nous savons qu'en nous, existent des forces sur lesquelles nous pouvons nous appuyer. La confiance, « la foi en soi » selon l'étymologie de ce mot, change notre vie en nous offrant un espace intérieur de sécurité.

Nous risquons moins de dériver au gré de nos vies, car nous ne sommes plus dans la peur constante de ne pas savoir comment nous allons pouvoir réagir face à ce que nous avons à vivre. Nous pouvons désormais avancer avec cette conviction que nos émotions ne sont pas dangereuses, qu'elles sont des événements temporaires qui enrichissent nos vies.

CHAPITRE 3

Méditer : un changement inattendu pour Le cerveau

« Le corps et le cerveau sont continuellement engagés dans une danse interactive. Les pensées à l'œuvre dans le cerveau peuvent induire des états émotionnels dans le corps, tandis que ce dernier peut changer le paysage cérébral et donc le substrat des pensées. » Antonio Damasio, *L'Autre Moi-Même*.

Avec les neurosciences, nous avons bien compris que la méditation marquait de son empreinte notre architecture cérébrale et son fonctionnement. Mais que se passe-t-il fonctionnellement lorsque nous méditons ? Comment expliquer ce qui s'opère et qui conduit à ces changements effectifs, à la portée thérapeutique si puissante ?

Ce nouveau petit détour du côté du cerveau poursuit un objectif complémentaire avec la neuropsychologie fonctionnelle en apportant un éclairage essentiel pour comprendre la « formule opérante » des techniques de méditation de pleine conscience.

Quand le cerveau perd la tête : l'inhibition des fonctions exécutives

Lorsque nous méditons, notre attention est focalisée sur nos perceptions corporelles. Cet exercice d'attention consciente sur des éprouvés physiologiques est totalement inhabituel pour le cerveau et va modifier radicalement tout le système fonctionnel.

Techniquement, on pourrait dire que la méditation engage un processus *bottom-up* : les informations captées par les sens remontent vers le cerveau et vont brouiller la carte cérébrale. Ce circuit imprimé, fruit de nos apprentissages, dicte notre façon de voir le monde, de le comprendre et d'y réagir. Souvent, trop souvent, sur un mode totalement automatique. Soudain, l'afflux des sensations crée comme une bourrasque, provoquant un désordre cérébral. Les circuits sont momentanément désactivés, les émotions ne savent plus à quoi se raccrocher, les pensées habituelles se désarticulent, notre logique consciente est perdue, notre rêverie habituelle ne parvient plus à se déployer...

En quoi ce processus est-il différent ? Le cortex préfrontal (cette zone sous le front) est le siège de ce que l'on appelle les fonctions exécutives. Ces fonctions sont chargées d'organiser notre pensée, de la structurer, de trier, de

planifier» de mémoriser, de décider. Toutes les informations qui arrivent, qu'elles proviennent de l'intérieur ou de l'extérieur, sont sous le joug des fonctions exécutives, véritable tour contrôle de notre cerveau et donc de notre vie. C'est le processus *top-down*, le plus courant pour notre cerveau : le cortex préfrontal envoie ses ordres à l'ensemble du corps. Il agit en « aiguilleur » de neurones, en déclencheur de sécrétions hormonales, en pourvoyeur d'instructions aux zones émotionnelles plus archaïques, en donneur d'ordre à notre système musculaire : rien ne peut être vraiment géré dans nos vies d'humains sans la participation active de ce système sophistiqué, complexe, sans doute la partie la plus aboutie du cerveau humain, celle qui s'est constituée en dernier lieu dans la phylogenèse.

C'est une caricature, bien sûr. Nos activités réflexes, nos circuits émotionnels amygdaliens qui nous font réagir instinctivement et physiologiquement aux émotions primaires²⁴, notre équipement gestuel inné (respirer, déglutir, cligner des paupières...), notre système neurovégétatif, dit autonome justement car indépendant du système nerveux central et qui s'occupe de diriger certaines de nos sécrétions hormonales, ne sont pas soumis à la puissance et parfois la tyrannie des fonctions exécutives.

Tempête sous un crâne

Revenons à cette soudaine perturbation dans les circuits cérébraux, provoquée par la pleine conscience, ce mouvement *bottom-up* (de bas en haut), qui part de la périphérie, les sens, pour remonter jusqu'au cerveau : une tempête sous un crâne.

Imaginez un désert de sable dont les pistes sont bien tracées. Soudain, la tempête se lève et efface tout. Lorsqu'elle se calme, vous ne retrouvez plus les chemins préalablement balisés, et vous êtes obligé de diriger vos pas dans une direction que vous allez être le premier à décider.

À ce moment-là, vous rassemblez tout ce que vous savez, ce que vous avez compris, tout ce que vous souhaitez (en l'occurrence, sortir vivant de ce désert) pour prendre la direction qui vous semblera juste et adaptée. Celle qui sera *pour vous* et *vous seul* la bonne direction. Votre initiative sera à l'origine du nouveau chemin que vos pas vont former et que, probablement, d'autres suivront après vous.

Par analogie, dans le cerveau, à l'issue de ce moment exceptionnel où tous les systèmes sont en suspens, où les circuits sont provisoirement désactivés, tous les champs du possible s'ouvrent. Libre à vous de décider d'ouvrir de nouvelles voies, de créer de nouvelles connexions, de faire des

associations innovantes pour tracer un chemin qui vous convient vraiment, qui soit le *vôtre*, aujourd'hui. Un chemin qui vous ressemble.

Le processus de méditation, par l'afflux sensoriel qui arrive soudain au cerveau, en inhibe les fonctions exécutives. En bloquant leur fonctionnement, tout le fonctionnement habituel du cerveau est radicalement bousculé. Tout peut être recréé. Réorganisé. Réaménagé.

C'est l'aspect le plus dynamique de la méditation. Le plus créatif aussi. Tout est possible ! C'est rare dans la vie. Dans nos vraies vies. Grisant, non ? Un peu effrayant aussi, c'est vrai. Mais comme toute liberté qui, lorsqu'elle est là, à portée de main, nous laisse déroutés : on ne sait plus bien quoi ni comment faire. On a un peu peur aussi. Il est tellement plus confortable de rester en terrain connu. Même nos pensées, nos émotions, nos comportements les plus toxiques, les plus douloureux, voire les plus pathologiques, ont ce côté rassurant de ce à quoi l'on est tellement habitué. C'est ce qu'explique les résistances au changement. Aller vers l'inconnu est courageux et suppose une réelle capacité d'autonomie psychique. Nous en sommes tous capables bien sûr, mais bon nombre d'entre nous, effrayés par la perspective de ce que nous ne connaissons pas encore, choisissent de s'en méfier. Alors que nous rêvons de ce changement qui, dans nos projections, nous rendrait tellement plus heureux. Paradoxe humain, paradoxe du cerveau, paradoxe du langage, paradoxe de la conscience.

Le grand pouvoir de la méditation ? Nous donner cette occasion unique de changer notre façon de penser, de ressentir, de communiquer... De changer vraiment.

Les débutants aussi !

Cet ouragan que subit le cerveau déstabilisé par l'afflux sensoriel se déclenche dès les premiers pas en méditation. Quelques millisecondes suffisent à brouiller les pistes. Encore un des grands atouts de cette pratique : on peut débuter et être soumis aux mêmes phénomènes neuropsychologiques que les méditants aguerris. L'adage devenu populaire : « Tous les grands chemins commencent par un premier pas » prend tout son sens !

Ne pas juger son expérience amplifie la désorganisation cérébrale

La méditation nous invite à ne pas activer cette « radio critique » sur laquelle nous sommes spontanément branchés. Ce jugement, souvent négatif, que nous avons sur nous-mêmes, se déclenche si fréquemment dans nos vies

quotidiennes. En méditation, il arrive parfois en force : nous nous sentons ridicules, nous nous pensons incapables de poursuivre, nous sommes persuadés que les autres savent mieux faire, nous sommes furieux de sentir que nous ne parvenons pas à rester centrés sur les sensations et nous nous culpabilisons. Nous sommes nos pires ennemis !

Lorsque nous commençons à formuler un jugement sur nous-mêmes, que se passe-t-il dans le cerveau ? Cela met en œuvre un processus réflexif, et le préfrontal s'active ; il prend la main et va décider de la suite. Les options sont multiples : émotions négatives en cascade qui vont s'associer comportement de fuite, réaction impulsive que l'on ne pourra éviter... C'est la raison d'être des fonctions exécutives : décider et contrôler.

En méditation, une place centrale est accordée au « non-jugement », à la bienveillance : être gentil avec soi, ne pas s'accabler. Quelles que soient nos pensées sur nous-mêmes, nous leur permettons d'être là, mais nous ne leur accordons aucune importance. Nous en dédaignons la portée. Nous les laissons passer. Proposer et revenir sans relâche, dans les séances de méditation, à l'importance du « non-jugement » n'est pas une parole bienséante ou un credo stérile : cela correspond à la nécessité d'inhiber tout embrasement des fonctions exécutives. La place est alors libre pour « rejouer la partie ». Le nettoyage a pu se faire, la voie est libre, de toutes nouvelles connexions peuvent se tisser. La carte du territoire intérieur peut être modifiée.

Cet aspect de la méditation qui agit comme un inhibiteur des fonctions exécutives est essentiel à intégrer : la focalisation attentionnelle avec l'intensité sensorielle de tous les sens en éveil envoie au cerveau de nouvelles informations qui obligent à une remodelisation de l'architecture cérébrale. Ainsi se comprend « la formule opérante » de l'hyperconscience.

CHAPITRE 4

Petits maux et grandes douleurs

La souffrance est souvent envahissante. Lorsque nous souffrons, nos sens, nos pensées, nos émotions sont focalisés sur cette souffrance. Parfois, toute notre vie est organisée autour d'elle. C'est respectable et légitime.

Pourtant, la souffrance n'est pas la douleur. La souffrance provient de tous les signaux que notre corps nous transmet, dont la sensation de douleur, mais aussi des représentations que l'on y associe : la compréhension que l'on en a, les peurs qui s'y relient, etc. Pour le dire autrement, la souffrance est un mécanisme psychique complexe qui prend pied dans la douleur et se poursuit dans nos têtes.

Nous avons tous vécu cette anticipation de la douleur lorsque nous savons que nous devons subir un examen médical douloureux. Une simple visite chez le dentiste peut déclencher, chez certains, toute une cascade d'anticipations douloureuses. Mais c'est le mental qui opère ici. Une attitude de présence à l'instant éliminera en partie cette souffrance perçue. Un peu comme pour la peur. Ne sommes-nous pas plus anxieux à la perspective d'un danger que lorsque nous nous y trouvons confrontés ? pour la douleur, le processus est identique.

Vivre la douleur dans l'instant où elle est, va en réduire l'intensité. Seule la douleur existera, même forte. La souffrance ne sera plus car le mental est focalisé sur le moment présent. Ni dans le passé, ni dans la perspective d'un futur difficile. Juste là.

La méditation modifie notre relation à la douleur

Toutes les douleurs : petites douleurs de nos vies quotidiennes, grandes douleurs des maladies aiguës ou chroniques. Soyons très clairs, je ne dis pas – comment le pourrais-je ? – que la méditation va atténuer la douleur, mais qu'elle peut la transformer. En modifiant notre relation avec elle, la douleur évolue et parfois s'apaise. Momentanément ou plus durablement.

Une douleur est là ? D'abord l'observer : où est-elle exactement ? Que produit-elle ? Quelles sont les sensations présentes ?

Et tout en l'observant, demandons-nous : va-t-elle passer ? Observer comment, lorsque nous mettons la douleur au premier plan du champ de la

conscience, elle perd parfois de la vigueur. Ou, si elle se maintient, respirer dans la douleur. Respirer en pleine conscience dans la douleur. Observer encore. Se mettre en lien avec cette douleur et la laisser être pour dégager, autour, un espace apaisé. Élargir le champ de la conscience pour y déposer notre douleur. Notre mental, notre corps, n'est plus crispé, recroquevillé sur la douleur qui l'habite, la douleur existe dans une expansion de la conscience qui l'englobe.

Avec une douleur psychique – angoisse, inquiétude, sensation morose, perception anxieuse... –, le processus est le même : d'abord observer et accepter que ce malaise soit là. Sans partir dans les associations d'idées qu'il entraîne, sans lutter en se disant qu'il faut être serein pour méditer et que le malaise doit s'estomper. Le malaise est là comme un objet posé sur une étagère de notre esprit ; on peut circonscrire ce malaise, lui donner une forme et l'observer. Il est juste là, c'est tout.

« Respirer dans la douleur »

C'est une invitation fréquente en méditation et qui, à ma grande surprise, est propre à tous les courants. Je pensais qu'il s'agissait d'une pratique réservée aux méditations plus inspirées – au sens propre ! Mais j'ai découvert qu'elle existait aussi dans les protocoles plus formels de *mindfulness*, sous leur forme MBSR ou MBCT.

J'avoue ne pas bien comprendre pourquoi cela marche, et lorsque je m'en suis ouverte à des instructeurs éclairés, je n'ai jamais obtenu de vraie réponse. Encore un mystère de cette pratique ! La force de l'empirisme, au défi de la science : « Ça marche, parce que l'on a observé que ça marchait. » C'est tout. Tant pis pour nos esprits rationnels... Et tant mieux pour nous : essayez, vous ne pourrez que constater... Respirer dans la douleur, c'est transposer son souffle dans l'endroit du corps qui souffre, comme si c'était cette partie du corps d'où provenait et s'expulsait le souffle. Je vous assure que faire l'expérience de respirer par son orteil est une expérience grandiose !

Action directe : quand la méditation soulage vraiment

Des études ont été menées et des résultats sont disponibles. Oui, la méditation peut réduire effectivement certaines douleurs.

Jon Kabat-Zinn l'a prouvé magistralement avec des patients souffrant de douleurs chroniques que la médecine traditionnelle ne parvenait plus à soulager : mal de dos, mal de tête, tensions musculaires douloureuses et invalidantes... Après un protocole « réglementaire » de huit semaines,

l'intensité de la douleur avait diminué de 50 %. Semi échec ? Ou joli succès pour ces malades épuisés par leurs souffrances ! Et Kabat-Zinn a pu montrer que cet apaisement se maintenait sur le long terme. À la suite de ces expériences pionnières, les maladies rhumatismales chroniques, le lumbago chronique, les céphalées de tension (dues au stress) et la fibromyalgie, cette maladie d'origine inconnue mais aux multiples et insupportables douleurs, ont été passées au crible de la méditation. Avec des bénéfices bien repérés dans la diminution de la douleur ressentie. Ces effets de la méditation ont également été testés pour les brûlures : alors qu'un individu normal commence à ressentir de la douleur à partir de 48 °C, c'est à plus de 50 °C que les méditants en perçoivent les premiers signes.

Des expériences ont été effectuées pour constater la différence de perception douloureuse dans différents groupes : dans le premier, on donne la consigne aux participants de lutter contre la douleur – en pensant à autre chose, par exemple ; dans le second, on leur propose de rester en contact avec les sensations déplaisantes. La capacité à prendre en compte sa douleur comme elle est versus la tentation de l'éviter à tout prix. Le groupe qui avait accepté la douleur était celui qui la ressentait le moins.

Ce grand paradoxe de l'attitude à laquelle nous convie la méditation, les neurosciences nous en expliquent le soubassement neurophysiologique : les méditants ont un cortex cingulaire antérieur plus épais que la moyenne de la population ; or cette partie du cerveau est connue pour son rôle dans le traitement des émotions (les méditants modifient leur rapport à la douleur), mais on sait aussi qu'un cortex cingulaire plus développé est associé à une moindre sensibilité à la douleur. En transformant notre cerveau, la méditation nous rend ainsi plus résistants à la douleur, en particulier à la douleur chronique.

Et pour les grandes douleurs ?

Une forme d'apaisement peut être trouvée même lorsque la douleur est si grande qu'elle semble nous engloutir. Trouver ne serait-ce qu'un tout petit endroit du corps ou de l'esprit où le calme peut se produire introduit une infime distance avec le mal qui nous ronge et crée une oasis de paix dans nos corps meurtris. Même pour un seul instant, c'est comme l'eau que l'on découvre, enfin, en plein désert. Un espoir de survie. De survie à cette douleur immense.

N'est-ce pas ce que Baudelaire nous suggérait déjà dans ces vers poignants : « Sois sage,

ô ma Douleur, et tiens-toi plus tranquille²⁵ » ? Un poème où il propose à sa douleur d'être sa compagne et l'invite à lui donner la main... Les poètes sont souvent bien proches de cette union du corps et de l'esprit.

Mais la méditation nous offre encore d'autres armes. Nous avons vu quels pouvaient être ses effets chimiques, anatomiques, physiologiques sur de très nombreuses affections physiques. À ce stade des recherches, de nombreux arguments montrent aussi que le fait d'associer la méditation à des protocoles de soins médicaux classiques va accélérer le processus de guérison. Et ce, quelle que soit la pathologie de la plus bénigne à la plus sévère. Même si nous ne pouvons aujourd'hui en valider les mécanismes précis.

La méditation accélère les processus de guérison

Une étude pionnière montre, par exemple, que des patients souffrant de psoriasis et traités par UV guérissent quatre fois plus vite lorsqu'ils pratiquent la méditation. Et, aux États-Unis notamment, l'on voit de plus en plus de services hospitaliers proposer à leurs patients des séances de méditation. En France, ils restent encore trop rares, mais l'idée n'est plus totalement rejetée, et c'est déjà un vrai espoir.

En néphrologie, à la Salpêtrière, à Paris, Corinne Isnard-Bagnis œuvre pour offrir des séances de méditation à ses patients. En cancérologie, à l'hôpital Georges-Pompidou, il est observé que les patients méditants sont plus réceptifs à la chimiothérapie et plus résistants à ses effets secondaires. En neurologie, la méditation accompagne les patients pour renforcer leur « part saine », les parties du cerveau qui peuvent prendre le relais des zones endommagées, et les lésions reculent. En cardiologie, la participation à des séances de méditation régule le système cardiaque. À Lyon, Vivian Belleoud, médecin-algologue (spécialiste de la douleur) souhaite démontrer que les patients atteints de fibromyalgie et de douleurs neuropathiques pourront être soulagés par la pleine conscience...

Même s'il ne s'agit pas de soigner directement la pathologie, la méditation participe activement et efficacement aux soins et au processus de guérison.

Et la méditation à l'hôpital n'en est qu'à ses balbutiements, que nous réservera la recherche de ces prochaines années ?

Mieux vivre sa maladie

La méditation apporte une amélioration considérable au bien-être et au confort de vie des malades. C'est sûrement le domaine où son apport est

admis de façon incontestable et prend toute son ampleur et sa raison d'être. Vivre autrement sa maladie est déjà une vraie victoire et physiquement procure un réel apaisement.

Mais ce n'est pas tout. La méditation montre des effets significatifs sur de nombreux effets secondaires, ces conséquences des traitements, parfois si difficiles à supporter, physiquement mais aussi moralement.

Lors de mon voyage de méditation aux philippines, Hélène est avec nous. On lui a diagnostiqué récemment une tumeur cérébrale. Le pronostic vital est engagé. Hélène souffre terriblement de toutes les conséquences de la chimiothérapie : acouphènes, nausées, mais aussi pertes d'équilibre et violentes douleurs dans le crâne. Elle est pâle, peu convaincue de l'intérêt de sa présence parmi nous. C'est sa cousine qui l'a « envoyée », presque sans lui demander son avis, et son mari, désespéré de la voir si affaiblie, l'a convaincue que « cela ne pouvait pas lui faire de mal ». Très réticente lors de nos premières méditations, Hélène – visage fermé, traits tirés – ne veut pas se laisser aller. Elle préfère garder le contrôle et prouver que tout cela n'est que foutaises. Mais l'alchimie subtile de la méditation va la gagner malgré elle... Ses joues rosissent, son souffle se fait plus calme, son sourire réapparaît sur son visage, elle devient participante, presque gaie. Elle sera notre mascotte pendant ce séjour. Ses progrès deviendront les nôtres. Ses douleurs qui s'apaisent son anxiété qui lâche du terrain, ses tensions qui disparaissent, nous les vivons comme une victoire partagée. Hélène est repartie transformée de ce stage. Pas guérie, c'est vrai. Mais, alors que les médecins annonçaient quelques mois de sursis, voici plusieurs années que nous sommes revenus des philippines et elle est toujours en vie... Comprenne qui pourra !

Autre cas de figure, où la méditation semble particulièrement adaptée : celui des interventions chirurgicales, souvent anticipées dans une forte anxiété, un stress parfois extrême, qui pourra être à l'origine de complications. La méditation, dans ce type de situations, ne devient-elle pas une évidence ?

Un chirurgien « méditant » me racontait récemment qu'il avait convaincu en quelques minutes une patiente qui refusait obstinément d'être opérée. Comment avait-il fait ? Il l'avait juste initiée à une pause méditative. En pratiquant avec elle, en partageant un moment de calme dans un mental agité, il avait permis à sa patiente de rencontrer directement sa peur... Le fait d'en avoir moins peur, de rencontrer ses ressources intérieures, lui a fait comprendre qu'elle pouvait compter sur elle-même.

Quand la douleur arrive en cours de pratique méditative

Mous sommes en méditation. Centrés. Tout va bien. Voilà soudain une douleur aiguë qui se manifeste, une tension douloureuse, une angoisse compacte... Quand tête et corps lâchent le contrôle, les douleurs remontent. Comme si elles se cachaient et que – la place devenue libre – elles se précipitaient.

Ces douleurs étaient là, avant. Mais notre mental tout-puissant avait fini par les masquer. Les retrouver, c'est se retrouver en présence de ce qui nous habite.

Alors, tranquillement, comme pour un invité « surprise », accueillons cet hôte. Laissons-le s'exprimer. Ressentir la douleur et lui donner sa place ne la rendra pas plus violente, au contraire. La laisser être, l'observer, respirer, la mettre sous le faisceau de la conscience, nous montre le chemin vers nous-mêmes. La douleur, prise dans les rais de la conscience, du souffle, s'effacera. Probablement. Sa présence n'avait de sens que pour mieux se laisser connaître. Respirer dans cette douleur. La laisser être. Accepter et ne pas juger, ne pas se dire que c'est idiot de méditer si c'est pour souffrir, ne pas se lever pour libérer la tension musculaire, ne pas se précipiter sur une aspirine pour chasser le mal de tête, ne pas se mettre à combler sa pensée ou à s'activer pour tenir à distance l'angoisse qui ourdit dans l'ombre... Non : laisser être. Nous ne risquons rien à rencontrer qui nous sommes. Nous prenons juste le risque de devenir ce que nous sommes.

La méditation comme antidote à la douleur

La méditation change nos états d'âme et nous ouvre à l'équanimité, cette capacité à vivre ce qui doit être vécu sans donner plus d'importance à une chose ou l'autre. La douleur devient partie d'un tout. Ce n'est pas le Tout.

La méditation crée l'enthousiasme d'être vivant. Accorder à cette perception une place prépondérante change le rapport à la douleur : je suis vivant et je le ressens si pleinement que la joie procurée par cette sensation dilate tout mon corps et en infuse des parcelles au plus profond de ma douleur.

Des petits riens, pensez-vous ? Oui, si on les isole et si on les regarde avec suspicion. D'incroyables trésors dont chacun de nous dispose dès lors que nous nous ouvrons à l'idée que nous avons, tous, un pouvoir de guérison, présent au creux de nous.

Un dernier mot pour fermer ce chapitre. Un mot essentiel : je sais combien la souffrance peut être terrible, je la respecte profondément. Je ne veux pas laisser croire que la méditation opère des miracles. Qu'elle est un remède magique qui peut tout, qui soigne tout. La méditation a sa place dans le soin, une place qui peut être très importante. Mais la méditation reste un apport et ne doit pas, ne peut pas, se substituer au protocole de traitement médical. Ne confondons pas tout, ce n'est pas mon propos. J'essaie simplement, modestement, d'introduire cette idée que la méditation, en changeant notre rapport au monde, influe sur l'ensemble de nos perceptions, si douloureuse soient-elles.

CHAPITRE 5

Le tourbillon de la vie

Aujourd'hui, tout est urgent. Tout, vraiment tout. C'est comme cela que nous le vivons, c'est ce que la société nous impose, c'est ainsi que notre monde est maintenant construit. Et l'ensemble de la technologie moderne nous permet de répondre à cette impérieuse injonction du « tout, tout de suite ». Mails, SMS, téléphonie mobile, colis express... créent cette grande illusion que plus aucun délai n'existe. Que tout se situe dans le même ordre de priorité. Qu'il n'y a plus de raison d'attendre... et encore moins d'espérer !

L'intolérance à la frustration, en particulier chez nos enfants, a des conséquences désastreuses. Où sont passées les valeurs qui nous constituent ? Celles sur lesquelles les piliers de nos vies s'appuient ? Elles sont recouvertes de tant de couches de « faire » et d'exigences de « bien faire », de réponses aux attentes des autres, que nous n'avons plus conscience de leur présence.

Pourtant, nos valeurs sont toujours là. Cachées au fond de nous. Ce sont elles qui se manifestent quand nous sommes blessés par les propos ou le comportement d'autrui, quand nous avons peur de ne pas être à notre place ou de ne pas y arriver, quand nous nous culpabilisons d'être malheureux alors que « nous avons tout pour être heureux » !

Avez-vous déjà ressenti ce murmure au fond de vous ? Ce sont vos valeurs qui tentent de vous envoyer un message et de vous indiquer que vous êtes en train de les faire plier pour correspondre à une image que vous vous êtes forgée parce que vous pensez que c'est la seule façon d'exister parfois ces piliers se cassent parce que nous forçons trop pour faire « comme si », comme si tout cela nous convenait pour faire croire, et croire à nous-mêmes que cette vie-là nous convient. Quel immense leurre !

Ce sentiment d'inachèvement, de mal-être, que nous éprouvons souvent même si tout semble aller bien, cette solitude existentielle, qui parfois nous taraude, sont la conséquence de ce tourbillon de nos vies que nous ne savons plus arrêter.

Il court, il court l'homme du XXI^e siècle...

Vous est-il arrivé de regarder plusieurs fois votre montre et de ne toujours pas savoir quelle heure il est ? Regarder sans voir, jusqu'à prendre conscience que l'on n'a pas vu !

Vous est-il arrivé de vous retrouver dans une pièce et de vous demander ce que vous étiez venu y chercher ?

Vous est-il arrivé d'ouvrir la porte de chez vous sans les médicaments que vous deviez acheter à la pharmacie ?

Vous est-il arrivé de ne pas savoir quoi répondre par que vous aviez perdu le fil de la discussion ?

Vous est-il arrivé... ?

Bien sûr, cela vous est arrivé. Comme cela nous arrive à tous, tout le temps. C'est normal, humain. Rien d'inquiétant. *A priori*. Car, à y regarder de plus près, ces moments d'« absence » se multiplient. Pourquoi ? parce que nos cerveaux sont surstimulés en continu. Nos vies sont surremplie. Nous sommes, corps et âme, au sens propre, noyés dans cette surabondance de choses à faire et à penser. À exécuter et à décider. Savez-vous que notre cerveau prend en moyenne six mille décisions par jour ? N'est-ce pas ahurissant ? Moi, le seul fait de me représenter toute cette activité chimique et électrique dans mon cerveau me donne des frissons...

Cette seule évocation ne devrait-elle pas nous faire prendre conscience que nous ne pouvons pas remettre au lendemain ce que nous pouvons faire tout de suite ? Nous arrêter. Méditer. Être là. C'est tout.

Stop, observe, ressens...

N'aie pas peur, arrête-toi un instant. Pose-toi : là. Ne cherche pas d'endroit précis. Là où tu es est l'endroit qui convient. Ouvre les yeux, les oreilles. Respire. Sens. Touche. Ressens tous les frémissements de ton corps, les tensions, fortes ou ténues. Ton cœur qui bat dans ta poitrine, le sens-tu ? Te souvenais-tu que ses battements te font vivre ? Et l'air qui entre et qui sort, ton souffle, c'est la vie qui entre en toi. Te rappelais-tu de cela ? Tu ne risques rien. Tu es avec toi. Fais-toi confiance. La vie, ta vie est là. Tu vas la retrouver, te reconnecter. Tu pourras repartir dans ta course. Mais sans oublier que tu existes. En reconnaissant tes valeurs, en les respectant. Alors tu verras... non, plutôt tu découvriras. Que cette vie subie sans y penser, peut être vécue pleinement. En vrai. La vie en noir et blanc qui t'oppressait reprendra des couleurs. Essaie, juste maintenant. Juste là. Stop, observe, ressens... Et repars.

« Bien que notre vraie nature puisse être momentanément dissimulée par le stress et les préoccupations, la colère et les aspirations insatisfaites, elle ne cesse d'exister. Il peut être très réconfortant de le savoir²⁶. » Voilà. C'est ça. Exactement ça. Soyons réconfortés. Notre vie, malgré tout, malgré nous, est toujours là. Et à chaque moment, nous pouvons nous y reconnecter. Oui, je suis d'accord, c'est très réconfortant de le savoir.

Et c'est ce à quoi nous invite la méditation : retrouver NOS ressources. Nos ressources profondes, celles qui étaient déjà là mais avec lesquelles nous avons perdu le contact. Il ne s'agit pas d'aller chercher quelque chose à l'extérieur mais quelque chose qui est déjà en soi.

Essentiel ou urgent ?

Peut-être est-ce la vraie, la seule question. Reprenons la phrase d'Edgar Morin : « À force de sacrifier l'essentiel pour l'urgent on oublie l'urgence de l'essentiel. » Bien sûr, comme toutes les formules, celle-ci est séduisante, mais que nous dit-elle exactement ?

Une chose simple, « oubliée des hommes », dirait le petit prince : nous avons perdu de vue ce qui était réellement important pour nous, pour nos vies.

Nous ne répondons pas aussitôt à un mail ? Nous ne tarderons pas à en subir les conséquences : un autre aura répondu avant nous, un marché nous aura échappé, un projet aura été pris en charge par une autre entreprise...

Nous ne faisons pas de courses ? plus rien à manger à la maison, les enfants qui râlent, les conflits qui grondent...

Nous n'avons pas instantanément appelé le plombier pour la chaudière ? La toilette à l'eau froide mettra toute la famille dans une humeur exécrationnelle. Inadmissible de ne pas avoir d'eau chaude à notre époque !

Nous ne passons pas la nuit à finaliser un dossier ? Le lendemain, notre supérieur nous convoquera, pointera notre inefficacité, ou pire encore...

Voilà comment s'imisce dans nos vies cette sensation d'urgence constante.

Observons l'inverse.

Vous ne prenez pas quelques minutes pour écouter le bruissement des feuilles dans la brise légère, pour admirer un coucher de soleil flamboyant ou la pleine lune qui irradie le ciel ? Aucune sanction, pas de reproches.

Vous ne vous accordez pas un moment pour vous – lire, faire du sport, écouter de la musique, rêvasser... ? pas la moindre conséquence. Personne ne râle.

Vous ne prenez que très peu de vacances ou, si vous le faites, vous prévoyez en priorité un lieu qui conviendra aux enfants, aux amis, sans prendre en compte ce qui vous ferait réellement plaisir, à vous ? Aucun problème, tout le monde trouvera cela normal. Et personne ne vous remerciera pour votre sacrifice muet mais si habituel.

Alors, même si tout cela est incontestablement, indiscutablement, inexorablement l'essentiel, nous l'oublions, le négligeons, car cela n'aura aucune conséquence directe.

Mais les conséquences indirectes existent, elles, insidieuses ou plus intrusives : tristesse diffuse, colère sourde, agacement permanent, stress chronique ou subite dépression... Nous en attribuerons les causes à de nombreux autres facteurs. Pire encore, nous pourrions nous sentir coupables d'aller mal alors tout devrait aller bien ! N'est-ce pas la promesse des publicités actuelles : tout est là pour nous rendre heureux !

« L'essentiel est invisible pour les yeux », nous rappelle encore le petit prince²⁷. L'essentiel, c'est nous. Ce que nous sommes vraiment et dont nous avons un immense besoin pour vivre nos vies. Celles qui nous font du bien. À nous. Nos vies précieuses dont il est urgent – cette fois, l'urgence est à bon escient – de prendre pleinement conscience.

La leçon de Mary poppins : changer son regard sur le monde

Si vous prononcez le nom de Mary poppins, petits et grands penseront aussitôt à une magicienne. Celle qui transforme à coups de formules magiques l'ordinaire en extraordinaire. Le banal en merveilleux.

Mais le message profond de Mary poppins est tout autre : on ne peut changer le monde mais on peut radicalement modifier sa perception du monde... et cela change tout. Vraiment tout. Mary poppins est mon idole. Je « prescris » souvent ce film aux multiples et profonds messages.

Un exemple : Mister Banks, le père irascible, le banquier qui ne voit que le profit de sa banque et qui souhaite que son fils se construise sur le même modèle. Tous les jours, il passe à côté d'une vieille femme qui chante sur les marches de Westminster et donne à manger aux oiseaux. Il ne la voit pas, bien sûr, trop occupé qu'il est à marcher tête baissée, préoccupé par son unique

amour : sa banque chérie. Mary poppins va lui apprendre à s'arrêter. À écouter les chansons de cette femme. À s'émouvoir de sa générosité pour les oiseaux : elle n'a qu'un morceau de pain pour se nourrir et elle le partage. Les oiseaux virevoltent autour d'elle. Et elle en est si heureuse. Un grand sourire irradie son visage. Et c'est cela la magie. Car, un jour, ce sinistre Mister Banks s'arrêtera lui aussi. Fera une pause sur son trajet. Prendra du plaisir à écouter cette femme, à partager avec elle. Et ressentira en lui tout ce que cette pause, encore inenvisageable la veille, a d'importance pour lui. Pour ses relations avec son fils. Pour restaurer des valeurs de vie que l'emprise de ses automatismes de pensée, ses croyances sur la toute-puissance de son métier avaient totalement enfouies. Et ce, depuis des générations.

J'ai choisi seulement une microséquence de ce film légendaire : il en regorge !

Et j'oserai ce raccourci : Mary poppins nous initie de façon très charismatique au principe fondateur de la méditation.

La méditation est ce par quoi nous pouvons transformer toutes nos relations : nos relations à nous-mêmes, nos relations aux autres, nos relations à l'environnement. Et cela change radicalement notre façon de vivre, notre perception de la vie.

Modifier notre rapport au monde nous ouvre à une profonde liberté

La liberté de découvrir tout un champ de possibles que l'on croyait inaccessible. Dont on ne soupçonnait même pas l'existence. Nous sommes tellement prisonniers de nos automatismes que nous avons oublié les chemins de traverse. Ces chemins qui s'écartent de l'autoroute bruyante et effrénée. Ces petits sentiers qui nous font découvrir de nouveaux horizons possibles. Où l'on peut se poser, se reposer.

Et décider. De la direction à prendre. De celle qui nous convient. Vraiment.

Imaginez-le ce chemin, et il existera. Vous vous souvenez de cette séquence où l'ami de Mary poppins le dessine à la craie ? L'instant d'avant il n'existait pas, l'instant d'après il permet de rejoindre une nouvelle et enivrante destination. Il est là, ce chemin. Allez-y ! Sans peur. La seule chose que vous rencontrerez, c'est vous. Et cela en vaut la peine ! Ensuite, vous pourrez retourner sur l'autoroute. Mais plus jamais vous ne vous sentirez obligé de conduire tête baissée avec l'illusion que vous avancez vers une destination inconnue. Vous saurez désormais que vous êtes libre d'emprunter d'autres voies. Que vous pouvez décider de VOTRE destination.

La méditation ouvre cet éventail. Elle nous confronte à ces possibilités infinies qui existent en chacun de nous. La méditation nous rend à notre liberté.

CHAPITRE 6

A la recherche du bonheur perdu

Le bonheur ? presque un gros mot ! Vivre ou survivre ? Une autre façon de le dire et surtout de le penser. Et cette observation : « Tu as tout pour être heureux », nous l'entendons si souvent ! Alors pourquoi est-il si difficile de le ressentir ce bonheur, notre bonheur ? Et en quoi la méditation peut-elle nous en rapprocher ?

Bonheur qui es-tu ? Bonheur où es-tu ? Bonheur es-tu là ?

Je ne me hasarderai pas à définir le bonheur. Un essai de plusieurs centaines de pages n'y suffirait pas. La notion de bonheur, le sentiment de bonheur, sont tellement personnels, intimes. Pourtant, nous pouvons en dégager un principe universel : ressentir le plaisir de vivre. Le ressentir vraiment.

« Mon bonheur, je le sais, je ne le sens pas²⁸ » : l'enjeu est là. Et il est de taille. Sentir. Le bonheur, ce n'est pas du mental.

Penser le bonheur n'est pas le vivre. Le bonheur, notre bonheur, se trouve en nous ! Et seulement là. Souvent très caché dans les plis et replis de nous-mêmes. Tapi. Mais il est là. Vous le percevez ? C'est gagné ! Vous venez de méditer !

Bien sûr, il ne s'agit pas de ce bonheur « obligatoire », celui imposé, comme une injonction incontournable. Cette dictature du « soyez heureux », qui lui fait perdre tout son authentique sens. Sans parler des pièges de cette société de consommation qui nous fait miroiter un bonheur facilement accessible, un bonheur à acheter, un bonheur prêt à l'emploi : une jolie maison, des cosmétiques précurseurs pour une jeunesse éternelle, une voiture que tout le monde nous enviera, une télévision révolutionnaire – dont on ne saura jamais utiliser toutes les invraisemblables fonctions –, un voyage au bout du monde qui nous changera la vie (quoique, un voyage, on ne sait jamais...), etc.

L'adaptation hédonique

Ce concept, très important pour envisager le bonheur, signifie que lorsque nous avons obtenu ce dont nous rêvions, nous nous y adaptons très rapidement. Très vite, il ne nous procure plus de satisfaction. Même si nous en rêvions très fort, même si nous étions convaincus que l'atteindre rendrait notre bonheur complet et définitif. Alors, la quête d'autre chose s'enclenche – de mieux, de plus grand, de plus beau... Souvent, par comparaison sociale d'ailleurs. Cette fameuse comparaison qui nous donne l'illusion que la jauge de notre bonheur est ce que nous avons comparativement aux autres. À chaque étape, d'autres ont plus, autre chose, autrement. Alors, nous déployons encore plus d'énergie et d'efforts pour atteindre cette nouvelle illusion. Et le bonheur nous échappe, car nous apprenons très peu à le ressentir. Se sentir heureux. Là.

Non, il ne s'agit pas de ce bonheur factice mais de celui qui nous appartient, intimement, et qui nous fait vivre, profondément.

Le bonheur est-il de la compétence des psys ?

Notre métier est plutôt la souffrance, bien sûr. Mais le bonheur n'en est-il pas un puissant antidote ? pourquoi refuser de laisser entrer cette idée de bonheur dans nos cabinets de psys, comme s'il était moins respectable que les troubles, la pathologie, les arcanes complexes de la souffrance psychique ? prescrire le bonheur plutôt que des antidépresseurs ? pas aussi farfelu qu'il y paraît... Car proposer le bonheur à ses patients c'est aussi leur en expliquer les mécanismes ou plutôt leur expliquer pourquoi et comment ils s'en éloignent et comment et pourquoi ils pourraient de nouveau s'en rapprocher. Ce n'est pas une « recette », le bonheur. Mais, tout comme la méditation, ça s'apprend !

Être heureux, ça s'apprend

Ou, plus exactement, nous sommes obligés de l'apprendre. Dans notre société, dans notre culture, personne ne nous apprend à être heureux. On nous explique comment ne pas être malheureux, ce qui n'est pas du tout la même chose. Alors oui, il faut décider d'être heureux, dans sa tête, pour ensuite le ressentir, corps et âme.

Le bonheur n'est pas un concept, il ne s'agit pas de l'intellectualiser. Mais plutôt d'en prendre conscience, de « se sentir » heureux. Un peu comme le principe du verre à moitié vide ou à moitié plein. Une façon de se saisir du bonheur qui est là.

Essayons régulièrement de procéder à une rapide introspection de ce que nous sommes en train de vivre : peut-être prendrons-nous alors conscience que nous râtons ou faisons la tête pour une raison sans importance. Nous

pourrons ainsi réévaluer notre vécu, repérer que finalement nous sommes bien, à ce moment-là, et que notre contrariété était automatiquement programmée... Une introspection qui nous permet de nous recalibrer avec la perception plus positive de l'instant présent. Et décider de ne pas laisser passer les moments de bonheur sans en profiter pleinement. Le secret du bonheur est sûrement là : capturer tous ces petits bonheurs ordinaires qui créent le grand bonheur extraordinaire.

Les populations plus traditionnelles, encore proches de la nature, perçoivent plus directement leur bonheur et en jouissent. Mais nous, embrigadés dans nos sociétés évoluées, nous avons souvent perdu tout contact avec cette sensation du bonheur de vivre. La plupart du temps en tout cas.

Question d'éducation ?

Nous avons, pour beaucoup d'entre nous, été éduqués dans une perspective orientée vers ce que nous devons faire, ce que nous devons penser, ce que la vie nous demandait d'être : répondre aux attentes, être ce que les autres, la société attendent de nous. Un mouvement qui part de l'extérieur pour imposer un cadre à notre bonheur. Pour nous inciter à croire que nous le trouverons en suivant ces lignes directrices : fais pas ci, fais pas ça ; ou plutôt comme ci, ou comme ça...

Mais d'apprentissage du bonheur, point.

Pourtant, nos parents nous ont donné cette éducation, quelle qu'elle soit, pour notre bien, par amour. Pour que nous soyons heureux précisément. En toute bonne foi ! Et nous faisons de même avec nos enfants. Nous leur expliquons que si nous leur demandons ceci ou cela, ce n'est pas pour les embêter, mais pour leur bien, que si nous nous inquiétons de leurs résultats scolaires, ce n'est pas pour les punir mais pour leur assurer un bonheur futur. Et c'est vrai, bien sûr. Mais leur donnons-nous un code de la route du bonheur ? pourtant, nous le poursuivons tous...

En plus, dans nos sociétés occidentales (tout particulièrement en France !), la culture du bonheur est la grande absente. En revanche, l'éloge de la souffrance est plébiscité. Plus noble. La littérature, la poésie, l'art en général, sont très marqués par cette conviction : c'est la souffrance qui permet la créativité, le talent. Le bonheur, lui, est fade, mièvre, sans intérêt. Les gens heureux n'ont pas d'histoire...

Alors, au rythme de nos vies endiablées, nous confondons plaisir et bonheur. Nous superposons plaisir éphémère et bonheur durable.

Le plaisir dépend du temps, de l'objet, de l'espace. Il est instable, change de nature. Le plaisir s'use à mesure qu'on le vit. Très vite alors nous repartons à la recherche d'un nouveau plaisir. Même illusion, même finalité. Un court moment, nous croyons toucher le bonheur, et voilà notre plaisir de nouveau épuisé... Alors un autre, et un autre... À nos risques et périls, car jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour conserver ces illusions de bonheur ?

Le bonheur, le vrai, a une autre consistance. Plus dense. Le bonheur nous relie à une profonde sensation de sérénité et d'accomplissement personnel. Un état qui va donner sens aux états émotionnels. C'est le contenant des émotions. Les émotions sont autant d'indices, de balises intérieures, qu'il faut apprendre à reconnaître et à décoder. Pour savoir avancer sur notre route. En redevenant le pilote, conscient, de notre vie.

Des compétences émotionnelles stables pour un bonheur durable

Vivre le bonheur, c'est être réconcilié avec ses émotions. Toutes ses émotions. Nous parlons beaucoup des émotions, mais savons-nous vraiment ce qu'elles sont et à quoi elles nous sont utiles ? « Émotion » vient de la construction latine *ex movere*, « se mettre en mouvement ». Les émotions nous permettent donc d'agir. Elles sont indispensables à notre survie.

Ce sont elles qui nous permettent d'être adaptés au monde et de prendre les bonnes décisions. Voilà qui donne tort à Descartes, lui qui enseignait que, pour penser raisonnablement, il fallait mettre les émotions à distance. De nombreux chercheurs, en particulier Antonio Damasio²⁹, ont bien montré que sans émotions nous pouvions prendre des décisions dangereuses pour nous, que les émotions nous étaient indispensables pour réfléchir intelligemment...

Alors voilà, les compétences émotionnelles – ce que Daniel Goldman a appelé, peut-être abusivement, l'intelligence émotionnelle³⁰ – sont indissociables de notre capacité à nous sentir vivre et en phase avec notre environnement : un lien avec le bonheur qui semble indissociable.

Repérer, observer la présence des émotions et en percevoir l'intime signification nous ouvre une liberté nouvelle. Les émotions ne sont plus des tsunamis qui nous submergent et nous imposent leur diktat mais des complices de vie qui nous indiquent une voie à suivre. Connaître la réalité de nos émotions en présence devient une compétence qui nous rend à nous-mêmes. Nous ne sommes plus soumis à nos émotions. Nous ne sommes plus en lutte, nous ne risquons plus d'être noyés, mais nous redevenons libres de nous appuyer sur leurs forces pour avancer dans nos vies en pleine clarté.

Observer. Fermer les yeux. Capter ce pincement, ce serrement, cette palpitation... De quoi s'agit-il ? Quelle émotion est là ? Repérer, noter : « Tiens, je reconnais la colère ou la tristesse... Voilà encore la peur... Je la sens, elle est là... » Laisser passer. Juste noter sa présence. En nous. Avec ses manifestations physiques, parfois intenses. Ou pas. Juste savoir, comprendre que ces émotions sont en nous. Comme nous observerions la présence de phénomènes physiques qui composent les reliefs de notre paysage intérieur. Cette mise en lumière des émotions en présence modifie notre rapport avec ces émotions, nos émotions, dont nous avons souvent si peur. Elles sont là. Comme autant de messagers qui nous renseignent sur ce que nous sommes en train de vivre. Leur présence dans le champ de notre conscience, en pleine conscience, les rend si différentes. Inoffensives. Ou complices. Les émotions deviennent nos alliées intimes qui nous parlent de nous, de ce que nous sommes en train de vivre, du sens des relations que nous avons aux autres. Juste là.

Alors, elles deviennent nos guides qui nous indiquent le chemin vers notre bonheur personnel. Celui qui va nous aimer à nos sensations, nos sensations de vivre pleinement.

Le bonheur est-il indispensable ?

Oui, le bonheur est indispensable. Car c'est en étant heureux que nos vies prennent du sens, qu'elles brillent, s'illuminent. Le bonheur est indispensable, car sans lui nos vies sont décolorées, muettes, insipides, sans saveur, lisses... J'utilise les sens pour en parler. Les cinq sens, qui nous connectent au monde.

Et puis, grande nouvelle, nous savons maintenant que le bonheur est également nécessaire à notre santé. Pas seulement à notre santé psychologique, ce qui est déjà beaucoup. Mais à notre santé physique. Pour être en bonne santé soyons heureux, nous explique la neurophysiologie actuelle. Notre cerveau se réinitialise, notre système immunitaire se renforce, notre cœur se calme, notre tension s'apaise... C'est ce que nous apprend le courant de la psychologie positive, la psychologie du bonheur pourrait-on presque dire. Cette psychologie qui s'intéresse à ce que nous pouvons faire pour aller bien, pour aller mieux, pour être heureux.

Une minute intense de bonheur

Ou plus. Tout dépend de vous. Méditer, c'est focaliser intensément son attention. Se retirer à l'intérieur de soi pour observer tout ce qui s'y passe : pensées, émotions, sensations. La conscience devient le projecteur que l'on braque sur nos événements intérieurs. Sur notre moi profond. Sans rien y

changer. Méditer est un exercice d'attention. De puissante attention à soi-même.

Pourquoi cela nous rendrait-il heureux ? N'est-ce pas un exercice fastidieux cette concentration immobile ? La réponse, la voilà. Les résultats de nombreuses études, en particulier le travail de ce psychologue au nom imprononçable mais au travail incontournable, Mihaly Csikszentmihalyi, nous enseignent quelque chose d'essentiel : plus nous soutenons notre attention sur une tâche, quelle qu'elle soit, plus nous en éprouvons une satisfaction profonde. Nous ne tirons de vrai plaisir que lorsque notre attention est absorbée dans une seule tâche : source de joie, de compassion vraie, d'empathie.

En anglais, le *flow* désigne cet état de grâce durant lequel nous sommes totalement immergés dans ce que nous faisons, où plus rien n'existe que ce que nous ressentons. En français, ce terme a été traduit par « expérience optimale ». Tout est dit. Il s'agit de quelque chose qui se vit, s'éprouve, et dont le ressenti est au sommet des sens, de la jubilation émotionnelle. Cette attention est de l'énergie pure. Elle transforme ce qu'elle touche.

« par notre attention, nous pouvons transformer chaque instant, chaque relation, comme l'alchimie transformerait le plomb en or. [...] Nous pouvons choisir d'investir cette précieuse ressource entièrement dans le présent, dans une seule chose, dans une seule personne à la fois³¹. »

Mihaly Csikszentmihalyi va encore plus loin dans la description du phénomène et parle d'état d'hyperconscience. Or, précisément, quand nous méditons, notre attention exclusivement et intensivement dirigée vers ce que nous sommes en train de vivre dans l'instant, produit cet état de conscience élevée, cette conscience élargie, cette hyperconscience. Cet état si singulier où le bonheur n'est plus un mot, une idée, un espoir, un concept, mais une expérience.

Avec cette possibilité fabuleuse de reproduire l'expérience à l'infini...

Nous avons, en nous, à chaque moment, la possibilité de nous remplir de ce bonheur que nous pensions lointain.

Faire des réserves de bonheur

Nos vies sont parfois soumises à rude épreuve. Dans ces moments-là, nous pouvons avoir tendance à fuir le problème, à tenter d'en éviter les désagréments, à mettre à distance toute émotion douloureuse, ou encore chercher à lutter et à maîtriser la situation à l'origine du problème.

En portugais, un proverbe populaire va jusqu'à proposer d'annuler la source même du tourment : « S'il n'existe pas de remède à ton problème, il n'y a plus de problème. » Un vestige de la pensée magique infantile qui supprime ce qui est rendu difficile.

Mais nous pouvons adopter une tout autre attitude, nous pouvons aller puiser dans nos réserves de bonheur pour nous confronter avec confiance à la difficulté. Nous pouvons activer nos ressources pour être là, pleinement. Nous éviterons ainsi tous ces « retours de bâton » que les tentatives de contrôle ne manqueront pas de nous faire subir. À plus ou moins long terme. Y compris physiquement.

Méditer, c'est accroître notre capacité à engranger des provisions de bonheur. Lorsque nous sommes en méditation, notre cerveau crée un état physiologique qui s'imprime au plus profond de nos cellules. Un état qui peut être invoqué lorsque nous nous sentons menacés.

Instantanément. Comme dans mon expérience, où je me réaligne en un instant en resynchronisant mon cerveau avec ce qui a été emmagasiné dans mes cellules. Le cerveau est leurré, il se remet dans un état identique à celui éprouvé en méditation. Cette pause méditative, même furtive, imperceptible aux yeux des autres, crée une expansion de conscience qui donne une force insoupçonnée, une énergie cristalline, une clairvoyance inattendue. Tout semble plus limpide. Clair. Fluide. Nous voilà relié à notre puissance intérieure. Le bonheur est de nouveau à portée de main. De cœur serait-il plus exact de dire...

Dans nos séances de méditation, nous proposons souvent l'exercice du sourire intérieur. Vous êtes énervé, agacé, contrarié, prêt à exploser... faites un sourire intérieur. Posez un sourire sur votre colère, votre peur, votre tristesse. L'image mentale du sourire induit une modification de la chimie du cerveau : la production d'ocytocine est déclenchée. C'est l'hormone de la sérénité... Tiens, encore une petite chose : lorsque nous nous forçons à sourire alors que nous n'allons pas si bien, le cerveau est encore soumis à une illusion et il va déclencher la sécrétion d'ocytocine, comme si notre sourire était une vraie expression de bonheur. Testé et approuvé !

Le bonheur : avec un grand « B » ou un petit « b » ?

Le piège de nos vies, l'immense piège, est cette illusion tenace, cette attente vaine du bonheur avec un grand B. Celui qui viendra plus tard. Après. Quand nous aurons plus d'argent, quand nous aurons le poste qui nous convient, quand nous aurons acheté la maison de nos rêves, quand les enfants

seront plus grands, quand nous vivrons à la campagne, quand viendront les vacances, la retraite... Le bonheur est plus subtil, plus fragile, plus essentiel. Il palpète dans nos cœurs, dans notre corps, dans nos pensées de façon parfois si infime qu'il nous faut être vigilant. Le bonheur est ce que chacun d'entre nous saura en comprendre, en vivre, en ressentir. Alors, simplement, modifier son attente, son regard, son attitude de vie. Être là, avec nos « petits b ». Être juste là. Centré sur nos plaisirs de vivre. Intimes mais présents.

Dans la vie, les événements douloureux, les moments pénibles, ont ce poids, cette pesanteur, des gros nuages sombres qui encombrent le ciel avant l'orage. Les plaisirs, les petites joies, les « petits b », sont tellement imperceptibles, s'effacent si vite, que si on ne prend pas la peine de les saisir, comme dans un filet à papillons, ils ne pourront s'imprimer en nous, s'intégrer à notre personnalité, alimenter notre réserve de bonheur... Alors, ce que j'ai appelé la capture des « petits b » est devenu un objet. En effet, je suis allée jusqu'à concevoir une « machine à capturer le bonheur ». Entendons-nous bien, je n'ai pas inventé une machine au sens industriel du terme. J'ai détourné un objet d'un autre univers pour en faire un support symbolique qui oblige à être attentif à tous ces petits moments de bonheur : les compteurs de passagers ou de spectateurs sont devenus cette irrésistible et très efficace « machine à capturer le bonheur ». Clic, un nouveau bonheur est enregistré. Comptabilisé. J'avais été inspirée par mon vieux téléphone portable, avant l'ère des smartphones, qui proposait le terme « capture », lorsqu'on voulait prendre une photo. Cela m'avait paru tellement juste cette idée de « capturer » ces moments éphémères qui, comme les petits nuages dans le ciel, nous échappent aussi vite qu'ils sont apparus...

Les bouffées de bonheur : à consommer sans modération

J'adore cette idée. Cet apport de la méditation. Les bouffées de bonheur sont comme un spray que l'on inhale et qui dilaterait le cœur, les sensations, la présence. Une inhalation qui nous rendrait poreux à l'instant présent. Une inhalation qui dilaterait le temps. Ce temps qui file, s'accélère, semble toujours tendu vers un après, vers demain, vers un avenir que l'on poursuit sans même le percevoir clairement mais que l'on espère plein de promesses. Et puis, soudain, ce temps qui est là, large, touffu, profond. Ce temps infini dont on rêve et qui nous est offert.

Les bouffées de bonheur sont ces moments que la méditation nous apprend à vivre : se connecter à ce qui est. Et percevoir, au creux de soi, ce bonheur qui se répand dans la moindre cellule de notre corps. Non, ce n'est pas du concept. Mais du vécu.

Les éclaboussures de soleil

C'est une jolie formule... et tellement forte ! Méditer, c'est se donner cette possibilité inouïe de se sentir envahi une joie subite. Impalpable mais compacte. Qui éclaire tout ce que nous vivons. Tout ce qui est, en nous, autour de nous. Cette éclaboussure de soleil est comme une zébrure dans notre vie quotidienne. Une possibilité unique de vibrer, de la tête aux pieds, à ce qui nous arrive. Même une petite chose. Qui serait, habituellement, passée totalement inaperçue. Se connecter à ses sensations. Intensément. Intentionnellement. Et, alors que ce moment si banal aurait filé parmi tant d'autres, il est là. Présent. Intense. Vivant. Illuminé, au sens propre. Le cerveau, le corps, le cœur l'absorbent. Il deviendra une nouvelle ressource de vie.

Au fond de soi, au creux du ventre, la joie crépite. Un bruissement de sensations qui projette dans nos corps mais aussi tout autour de nous, vers les autres, ces éclaboussures de bonheur.

Le bonheur, c'est maintenant !

Le moment présent est le seul qui nous appartienne. Nous le savons. Dans la tête. Mais combien d'entre nous parviennent à le rendre réel ? Combien d'entre nous en rêvent, persuadés qu'il faut l'attendre patiemment, qu'il finira bien par arriver quand... Et la liste de tout ce qui doit être fait pour atteindre le bonheur s'allonge dès que l'on croit s'en rapprocher. Car l'une des grandes caractéristiques du bonheur, c'est que souvent, même lorsqu'il est là, nous ne le reconnaissons pas. Et c'est d'autant plus vrai qu'il est toujours là. Oui, là. Maintenant.

Il n'est pas facile d'intégrer cette notion dans notre vie. Et pourtant... Saisir la présence du bonheur toujours disponible, si nous nous attachons à en ressentir la présence transforme radicalement notre vie. Chaque fragment de notre vie.

« *Notre seul bien, c'est le présent*, la minute même ; celle qui suit n'est déjà plus à nous³². » Être dans le présent est le plus grand bonheur. Pas dans les souvenirs, la nostalgie, la rumination mentale, les « j'aurais dû », « j'aurais pu », « si j'avais su », ni dans l'anticipation du futur, dans ce qui viendra après, dans les projets pour demain, dans l'inquiétude du lendemain. Non, seulement le présent. Dans cet instant qui est déjà passé, cet instant difficile à saisir : un instant avant il n'existait pas, un instant après il n'existe plus.

Être dans le présent est un ancrage. Dans notre verticalité. Être « droit » dans le monde. Être juste là.

Quand la position de notre corps nous sert de repère : Observez votre posture. Là, pendant que vous lisez ces lignes : vous êtes légèrement penché en avant ? Alors, vous êtes sur le mode Faire. Vous êtes déjà dans ce que vous projetez, dans l'anticipation de ce qui va arriver, comme une fuite en avant... Votre corps est plutôt basculé vers l'arrière ? Vous êtes dans le passé, dans ce qui n'est plus là.

Revenez alors tranquillement à une posture verticale, droite, sans forcer. Une posture qui vous enracine dans le moment présent.

Percevez-vous la différence ?

Le bonheur stable... comme la montagne

Une image souvent utilisée en méditation. Une image forte. Notre corps assis, comme si notre bassin était la base d'une montagne. Notre tête dans l'alignement, comme son sommet qui tend vers le ciel. La montagne est insensible aux saisons qui se succèdent. La neige, les tempêtes, le soleil brûlant, l'eau qui dégouline... Tout se passe en surface. La montagne ne bouge pas. Elle reste elle-même, stable, présente.

Parvenir à vivre nos émotions même les plus intenses, nos pensées même les plus persécutrices, nos sensations même les plus douloureuses, comme des saisons qui changent, est une méditation puissante qui nous relie à la vie.

Dans cette position, toute observation devient accessible : dans quelle saison sommes-nous au moment même de cette expérience ? Quel est notre état d'âme ? Quelle est notre météo intérieure ? Là, maintenant, mais aussi dans notre vie, notre métier, notre couple...

En synthèse de ce chapitre, ce chapitre sur ce thème si subtil et complexe du bonheur, ce bonheur si éphémère et pourtant si présent, j'aimerais vous dire encore une chose. Une chose si importante. Peut-être la plus importante : méditer, c'est la possibilité de vivre chaque instant intensément. Un bonheur qui rend incroyablement vivant.

Non pas un bonheur égoïste et solitaire, mais un bonheur ouvert, partagé, un bonheur qui irradie tout autour de nous.

Le bonheur n'est pas seulement en vous, le bonheur c'est vous !

CHAPITRE 7

La quête de sens : sens interdit ou sens giratoire ?

Dans cet immense brouhaha de nos vies, où est passé le sens ? Alors que nous croyons courir après un bonheur qui nous fuit dès que nous l'approchons, n'est-ce pas plutôt la quête de sens qui se trouve au centre de notre existence ? Le bonheur n'est-il pas étroitement lié à l'impérieux besoin que nous en avons ? Et si justement nous courions pour oublier... que plus rien dans notre vie n'a de sens ? Ou si peu... Ou un sens tellement éloigné de nos valeurs fondamentales : un sens social, imposé. Un sens déterminé par un GPS intérieur, inflexible et autoritaire, qui nous ordonne de revenir sur le chemin programmé dès que nous tentons de nous en éloigner. Jusqu'à avancer vers un destin qui ne nous regarde pas. Alors nous faisons demi-tour... Pour revenir sur le tracé établi.

David Servan-Schreiber soulignait l'importance de « forcer le destin³³ ». Cela m'avait séduite, cette idée que chacun d'entre nous a la puissance de modifier sa trajectoire. Cette nécessité vitale de choisir notre destinée en pleine conscience de nos valeurs, de nos priorités de vies. Du sens, le nôtre, que nous voulons imprimer à notre existence.

C'est curieux finalement : nous sommes souvent convaincus que nous n'avons pas le choix. Nous disons tous que nous aimerions avoir le choix. Mais n'avons-nous pas très peur de ce moment où il deviendrait possible ? Le choix ne nous oblige-t-il pas à être autonomes, indépendants, et donc seuls ? Réfléchissons, réfléchissez.

Nous persuader que nous sommes prisonniers de nos vies a quelque chose de rassurant : nous restons dépendants. Et c'est vraiment très rassurant. Alors nous restons « accrochés ». Nous ne nous éloignons pas du chemin balisé. Nous ne partons pas à l'aventure, seuls face à une réalité nouvelle et donc inconnue. Pourtant, c'est dans ce sens qu'il nous faut aller. C'est seulement dans ce sens-là, que le sens revient et habite nos vies. On n'est plus « dans tous les sens ». Quand se présente le sens giratoire, prenez la route qui vous conduit à vous-mêmes. Envers et contre tous, envers et malgré tous. Pour vous.

[...]

Il meurt lentement celui qui ne change pas de cap Lorsqu'il est malheureux au travail ou en amour,

Celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves,

Celui qui, pas une fois dans sa vie,

N'a fui les conseils sensés.

Vis maintenant !

Risque-toi aujourd'hui !

Agis tout de suite !

Ne te laisse pas mourir lentement,

Ne te prive pas d'être heureux³⁴.

La méditation nous conduit à ce carrefour. Ce carrefour où toutes les routes, tous les destins redeviennent possibles. Où nous pouvons renouer avec le sens. Notre sens de vie.

CHAPITRE 8

Quand la méditation se met au service de l'intelligence

Drôle de cocktail ! Associer méditation et intelligence conduit à la rencontre de mondes opposés, celui de l'intellect qui analyse et agit, celui de l'expérience perceptive qui baisse la vigilance mentale et immobilise l'esprit. Et pourtant ces deux mondes, non seulement cohabitent mais se nourrissent l'un de l'autre. L'intelligence en est la grande bénéficiaire. À différents niveaux.

La méditation modifie des zones du cerveau qui sont les soubassements de l'activité intellectuelle

Nous avons évoqué, grâce aux imageries cérébrales, ce que nous savons de l'apport de la méditation à l'épaississement du cortex cérébral. Ce cortex, notre matière grise, où se tissent les multiples connexions neuronales nécessaires à l'organisation cognitive. Un cortex plus dense, c'est une augmentation des réseaux de neurones et ainsi des capacités cognitives plus élevées.

La méditation régulière a aussi pour effet d'entraîner une meilleure irrigation du cerveau, ce qui conduit à une mobilisation cognitive facilitée et une fatigabilité moindre : nous risquons moins la surchauffe intellectuelle et notre réflexion est plus fluide.

Encore un atout, notre intelligence va aussi plus vite : la vitesse de traitement des informations, c'est-à-dire le temps mis par la réception d'une donnée par un des cinq sens jusqu'à son traitement par l'une ou l'autre de nos compétences cérébrales, est beaucoup plus rapide et nous permet d'avoir un fonctionnement intellectuel plus efficace.

La méditation nourrit notre intellect en renforçant nos structures cognitives supérieures, voilà une excellente nouvelle !

Et ce dont il est bien ici question sont les modifications cérébrales anatomiques et fonctionnelles constatées par les neurosciences dans des cerveaux de méditants comparés à ceux n'ayant jamais pratiqué. Car, vous l'avez compris, pendant la pratique de méditation, il ne s'agit pas de faire marcher sa tête ou son intellect, et encore moins ses pensées. Et c'est là où c'est vraiment intéressant : tout en ayant l'impression de se mettre sur *Off*, le cerveau évolue, se modifie, se réorganise. Alors, quand vous avez l'impression

que vous perdez votre temps en méditant, rappelez-vous que le cerveau en profite pour optimiser ce temps que vous lui offrez.

L'expérience de l'expansion du champ de conscience... et du eurêka !

Pendant la pratique méditative, l'expérience de l'élargissement du champ de conscience est un moment très fort en termes de sensation et d'intellect. Tout soudain paraît si limpide, si évident, si clair. Alors, on sait, on comprend. La confusion s'est évaporée, les questions ont quitté la bataille pour laisser émerger la solution indubitable.

Dans ce moment particulier, toutes les zones cérébrales se synchronisent, tous les circuits sont activés. Une symbiose cérébrale propice à ce vécu très surprenant d'incroyable évidence. À l'intuition fulgurante.

Faire confiance à son intuition est une facette décisive de l'intelligence et du respect de sa pensée. De soi-même. Apprendre à SE faire confiance. À écouter cette petite voix en nous qui nous souffle, très souvent, des mots justes à l'oreille.

Un autre angle d'approche, plus expérientiel, oblige à considérer ce que la méditation nous permet de contacter : un océan de connaissances au fond de nous-mêmes. Des connaissances qui nous étaient inconnues et qui soudain deviennent présentes, accessibles, utilisables. Fermer les yeux et se relier à tout ce qui se trouve en nous, à toute cette intelligence qui est redevenue disponible.

Créativité, méditation et intelligence

La créativité correspond à notre capacité de développer une pensée divergente, une pensée qui se développe hors des sentiers battus. Une pensée qui s'intrique avec les compétences émotionnelles et l'ensemble des perceptions sensorielles. La pensée divergente est originale, au vrai sens de ce terme, car elle n'a pas suivi les rails de l'élaboration étape par étape qui est celle de notre cerveau gauche, notre cerveau logique, rationnel, analytique. La créativité, pour émerger, pour s'exprimer, a besoin des émotions, a besoin de la vision globale du cerveau droit, a besoin de l'intuition. La méditation, en abaissant l'activité souvent privilégiée du cerveau gauche et en libérant les compétences du cerveau droit, décuple la créativité. Une créativité dynamisée par le flux de conscience qui se propage sans la censure de la raison. Une créativité rendue possible par la réhabilitation de nos émotions au cœur de nos neurones. Une créativité qui donne une ouverture et une puissance

nouvelle à notre intelligence, à nos raisonnements, à notre analyse, à notre compréhension du monde.

Méditer pour mieux se concentrer

Je zappe, tu zappes, nous zappons... Notre cerveau s'adapte à ces nouvelles technologies du toujours plus et du toujours plus vite : nous avons de plus en plus de mal à rester attentif à ce que nous faisons, nous passons vite à autre chose, très vite, trop vite...

Essayez de lire un article un peu fouillé ou un livre un peu ardu et posez-vous la question (ou en lisant ce livre d'ailleurs) : combien de temps avez-vous tenu sans penser à autre chose ? Combien de temps avant que votre esprit ne papillonne en tous sens en quête d'une nouvelle information, d'une nouvelle stimulation ?

Notre cerveau a désappris l'attention longue et l'immersion complète dans une tâche. Une seule tâche. Notre époque l'a initié à ces successions rapides ou même ces superpositions de possibilités d'échanges, de contacts, d'informations, de ressources, de plaisirs.

Apprendre à méditer stabilise l'attention. Significativement. Durablement. Les substrats neurophysiologiques de la consolidation des capacités attentionnelles sont bien validés par les recherches neuroscientifiques actuelles.

Mais ce n'est pas tout : la méditation développe l'habileté à passer d'une tâche à l'autre.

En maintenant une attention soutenue. Une tâche après l'autre, à fond. Pas du multitâche où nous surfons, sans aucune concentration, d'une activité à une autre. Mais une capacité à changer de tâche rapidement tout en restant pleinement centrés sur ce que nous faisons. Une activité intellectuelle intense, efficace et décuplée !

CHAPITRE 9

Méditer au travail ?

Travailler est indispensable à nos vies. Pour des raisons alimentaires, bien sûr. Mais aussi parce que le travail nous inscrit dans une société, une culture, dans le mouvement de la vie.

Nous disons tous à nos enfants qu'il faut bien travailler à l'école pour avoir un bon métier ; celui qui leur permettra de gagner leurs vies mais aussi d'être épanouis et heureux. C'est le rêve que nous formulons tous. Pour eux. Pour nous. Soit. Et c'est vrai que le travail contribue à notre bien-être de vie. Le chômage a de lourdes séquelles psychologiques mais aussi sur la santé. Tout le monde le sait. Et, au moment de la retraite, certains semblent, au sens propre, se retirer de la vie. Bien.

Et pourtant cet insupportable stress nous suit, nous poursuit, nous envahit sur nos lieux de travail. Même lorsque notre métier nous procure satisfactions et gratifications, même lorsque nous avons la chance d'exercer un métier que nous avons choisi, rien à faire, le stress est là.

Pour celles ou ceux qui ont choisi de s'occuper de la maison et/ou des enfants, restez concernés par ces propos, vous travaillez à plein temps et le stress vous le connaissez bien !

Dans l'univers professionnel, les dégâts du stress sont considérables

En touchant intimement, profondément, les hommes et les femmes, le stress pèse très lourdement sur la santé psychique et physique de chacun d'entre nous. Sur un plan professionnel, il a des impacts dans tous les secteurs en termes d'objectifs, de rentabilité, d'efficacité, de productivité mais aussi de plaisir de travailler, de satisfaction personnelle et professionnelle. Avec le stress, la créativité est plus faible, l'énergie disponible pour travailler s'amointrit, l'enthousiasme s'essouffle. Au bout, trop souvent, l'épuisement professionnel guette. C'est une des « maladies du travail » les plus importantes aujourd'hui.

Il faut bien comprendre ce que cela signifie. Faire un burn-out, comme le veut l'anglicisme, n'est pas céder à un moment de fatigue passager, un moment de déprime qui perturbe la motivation, un moment de faiblesse qui

nous abat provisoirement. Le burn-out est une forme grave de dépression qui peut avoir des répercussions physiques et psychiques parfois irréversibles. La maladie du stress.

Depuis quelques décennies, l'entreprise s'est donc organisée. Les sessions de gestion du stress proposées par des organismes de formation en tout genre ont envahi le marché. Leurs offres d'interventions s'appuient sur une très grande variété de modèles théoriques. Avec des formules sur plusieurs jours ou en intervention unique, avec des programmes incluant un plus ou moins grand nombre de salariés, avec des stages dans l'entreprise ou hors site... Et avec des succès plus ou moins avérés, les effets sur le long terme étant parfois les plus discutables.

Que peut apporter de plus la méditation pour apprendre à gérer son stress ?

La méditation est à la fois une technique comme les autres, qui poursuit les mêmes objectifs – l'apaisement du stress sera rapidement constaté –, mais elle est surtout une pratique aux ramifications beaucoup plus importantes, qui ouvre chacun à une modification de vie, d'attitude, de rapport au monde, bien au-delà de la seule gestion du stress. Et c'est ce qui lui donne une place si différente.

La méditation nous apprend à nous changer nous-mêmes ; profondément. Et ce changement nous apporte une sérénité durable, un enthousiasme tout neuf, une créativité stimulée. L'inscription dans le moment présent, la capacité à être vraiment là, la possibilité nouvelle de se sentir totalement relié à la fois à soi-même, au monde environnant, apportent cette extension de conscience qui transforme tout.

Quand on a appris à méditer, il suffit de quelques instants pour se ressourcer, se libérer de sa fatigue physique ou psychique, retrouver son énergie, se sentir compétent. Avant de présenter un dossier, commencer une réunion, recevoir un client, avant d'écrire un discours ou un projet : juste être là, ressentir, s'ancrer dans les sensations, dans le présent. Se sentir relié. Ça y est.

Concrètement, comment organiser la méditation dans l'entreprise ?

Encore un atout de cette pratique : nul besoin de stages sophistiqués, de moyens coûteux, d'un temps que personne n'a.

Introduire la méditation dans l'entreprise commence par une séance de présentation et d'initiation à la pratique. Deux heures pour comprendre et

essayer. Avec un groupe de personnes pouvant aller de quelques-unes à plusieurs centaines.

Ensuite, une série de 6 à 10 séances pour apprendre ; le groupe peut rester important. La pratique n'est pas gênée, car le nombre et l'implication de chacun en seront parfois facilités.

Quand les entreprises auront compris les bénéfices inouïs de la méditation pour chacun, quand l'entreprise s'éveillera – pour faire écho au titre d'un best-seller mondial³⁵, le monde changera... Oui, j'y crois vraiment, car la méditation en milieu professionnel offre l'opportunité unique de se préoccuper de chacun dans l'intérêt de tous. Vous connaissez une autre technique ?

Le remède contre la pollution attentionnelle ?

Comment rester concentré sur une tâche, lorsque, en continu, le tintement de votre boîte mail annonce un nouveau courrier, un changement de statut sur Facebook, ou un nouveau tweet, que le son familier du texto vous informe d'un nouveau message, que votre téléphone vibre (vous aviez quand même pris la précaution de couper le son !) ? Comment rester attentif lorsque, en *open space* (six sociétés sur dix !), votre voisin de bureau parle au téléphone à un client qu'il tente impatiemment de convaincre, lorsque votre voisine vous montre, très fière, son achat effectué à la pause-déjeuner, ou que votre chef, en passant derrière vous, vous tapote l'épaule en vous disant qu'il aimerait bien vous voir quelques minutes ?

64 secondes. C'est le temps qu'il faut à notre cerveau pour reprendre le fil de sa pensée.

Vous imaginez combien de temps cela représente sur une journée ? Du temps simplement nécessaire pour se reconcentrer. Du temps qui s'évapore, qui se dissout. Et qui nous donne la sensation d'une ligne du temps en pointillé... un temps de vie discontinu. Et très insatisfaisant.

La dispersion au travail est un mal inavouable dont chacun est plus ou moins l'objet. Le fait d'être fréquemment interrompu est perçu comme le premier facteur de stress en milieu professionnel³⁶ !

Dans le monde du travail, la distractibilité incessante nuit à l'efficacité, à la productivité. Et au plaisir de travailler. À ce plaisir qui semble venu d'un autre monde où, après avoir fourni un effort long et soutenu, on est heureux du résultat. Fier. Et quelque chose d'une profonde satisfaction s'inscrit en nous. Aujourd'hui, les tâches sont trop souvent exécutées rapidement, superficiellement, car, comme tout va très vite, le nouveau projet est déjà en route, le rapport est déjà à rendre et le prochain client vient de nous envoyer

un mail pour solliciter nos services... 90 % : c'est le pourcentage de ceux qui considèrent qu'ils sont contraints à travailler trop vite. 90 % d'entre nous, vous vous rendez compte³⁷ !

Il ne s'agit pas de revenir en arrière et de louer bêtement les époques passées. Il ne s'agit pas de fustiger notre ère informatique et ce monde effervescent où tout est, instantanément, à portée de clic. Il ne s'agit pas non plus de contester cette alternative de contact, de lien, de présence qui nous permet de parler, d'échanger, de discuter avec quelqu'un à l'autre bout du monde... ou dans l'autre pièce !

Ainsi est notre vie. Avec tout ce que la technologie nous a apporté, tout ce qu'elle nous a permis, tout ce qu'elle nous promet pour l'avenir.

Mais une vie à laquelle on doit correctement s'adapter, s'ajuster, s'intégrer, au risque d'être engloutis dans une tornade qui nous déconnecte de tout en voulant nous faire vivre connectés à tout. Savez-vous que le droit à la déconnexion devient, dans les entreprises, une revendication de plus en plus courante ? Car, avec la portabilité aujourd'hui rendue maximale, il devient évident pour tout le monde que vous devez rester connecté : le soir, en week-end, en vacances... Votre travail est toujours avec vous ! Que celui qui n'a pas regardé ses mails professionnels dans la file d'un cinéma, sur un quai de gare, avachi dans le canapé du salon ou allongé sur la plage, me jette la première critique...

Méditer permet de changer notre relation à tous ces objets technologiques, à les considérer pour ce qu'ils sont : des outils, certes puissants et rapides, mais seulement des outils, à notre service. Ne plus les subir. Sortir d'une dépendance qu'ils peuvent parfois nous imposer. Le terme *Web addict* existe déjà, comme celui de *Web errance* pour désigner ceux qui ne peuvent s'empêcher de naviguer sur Internet, de liens en liens... Pour ne pas être confrontés au vide... qu'ils percevront plus fort encore dès qu'ils se seront déconnectés.

Méditer au travail ? La réponse est... oui !

Méditer pour se protéger de la surstimulation, pour retrouver de l'énergie, des ressources, de la créativité.

Méditer pour stabiliser notre attention, augmenter notre capacité de concentration, consolider notre mémoire.

Méditer pour ressentir qu'être absorbé dans une seule tâche nous procure un profond plaisir et nous emplit de la sensation d'être vivant.

Méditer pour ne plus être obligé de fuir l'instant en « cliquant ».

Méditer pour expérimenter que se centrer sur le moment présent remplit tous les vides de notre existence.

Méditer pour... être plus heureux !

Du côté de l'entreprise, des managers, des patrons, des employeurs, introduire la méditation au travail c'est offrir à ses salariés, ses collaborateurs, ses équipes, un espace de sécurité personnelle pour mieux gérer leur stress, être plus productifs, plus impliqués et plus satisfaits de leur travail. Qu'on se le dise !

CHAPITRE 10

Les couples heureux ont plein d'histoires : faits et bienfaits de la méditation à deux

Dans le couple, les croyances sont fortes. Nous sommes séduits par l'histoire du prince charmant ou de la princesse, nous voulons y croire et, d'une certaine façon, nous y croyons puisque nous acceptons l'aventure du couple. Mais, en sourdine, nous avons acquis la certitude que cela ne pourrait pas durer.

Interrogez des couples autour de vous ! Tous confirment qu'ils savent bien que, passé les premiers élans amoureux, la vie reprendra ses droits et que la morosité guette, si ce n'est les conflits. Les trop fameuses scènes de ménage ! Cette croyance est tellement ancrée que cela nous paraît normal : un couple est usé par la routine, c'est la vie !

Et puis, les histoires d'amour finissent mal, en général... Encore une litanie qui hante beaucoup de nos esprits. Donc, nous attendons la chute. Nous la craignons plutôt. Et cette peur conduit beaucoup d'entre nous dans d'autres histoires de cœur, dans d'autres lits. Par peur de la routine et par conviction que le temps d'un couple est comme le temps des cerises : éphémère...

J'avoue que cela me met en colère, car je pense que ces croyances, d'emblée, empêchent certains couples d'envisager autrement leur histoire.

Revenons à la routine. Mais la routine, c'est formidable ! C'est un économiseur d'énergie qui laisse de la place pour de nouvelles aventures ! Si tous les jours, au bout de plusieurs années, il fallait réinventer notre vie, nous ne pourrions jamais avancer. Ne nous trompons pas de croyances. Et revenons à l'étymologie : dans routine, n'entendez-vous pas route ? Alors oui, en route !

En route, pour vivre autrement cette incroyable aventure humaine du couple, cette aventure qui nous permet de vivre plus vieux et plus heureux ! Toutes les études s'accordent sur ce point.

Que peut nous apporter la méditation à deux ?

Lorsqu'on est deux à méditer ou plutôt lorsque le couple s'engage dans cette aventure de la méditation, c'est une nouvelle vie qui s'ouvre. Ce qui change est infini.

Partager vraiment consolide les relations. Les émotions se disent. Elles ne font plus peur à énoncer ni à entendre. La communication redevient fluide, constructive. Chacun se sent entendu, compris. Cette écoute vraie de l'autre, cette présence à ce qui se dit, sans être dans l'anticipation de ce que l'on va répondre – vous savez, ces dialogues de sourds où nous n'écoutons jamais, car nous sommes bien trop préoccupés par notre prochaine réplique ! –, constitue le socle d'une relation authentique et sécurisante. Écouter, c'est être capable aussi de ne pas intervenir pour donner son avis pour prodiguer des conseils, pour expliquer comment l'autre pourrait faire pour régler son problème. Juste écouter.

Essayons un petit exercice. Enfin, j'écris *petit* mais ce n'est pas si facile. Asseyez-vous l'un en face de l'autre prenez un sablier. Trois minutes. Ce n'est pas long *a priori*, mais vous verrez, il faut tenir ! Racontez à l'autre chacun à votre tour, quelque chose que vous avez vécu et qui vous a rendu particulièrement heureux ou triste. Peu importe. L'objectif est que chacun écoute profondément, sans parler, sans interrompre. Écouter authentiquement jusqu'à ressentir en soi les émotions que l'autre décrit ou revit, à l'instant. Partager, émotionnellement, la joie ou la peine. Pas plus. C'est un cadeau immense. Un cadeau à portée de main : être entendu, être reconnu. Un moment de présence à l'autre. À ses émotions, dans un respect absolu de tout ce qui est. Vous voyez, pas si simple finalement ! Trois minutes passent plus vite quand il s'agit de faire cuire un œuf !

Écouter et être entendu, se sentir présent à l'autre, partager des instants, même ceux où il ne se passe rien, mais se sentir simplement bien ensemble, dans la présence de l'autre. Cette présence bienveillante nous offre un réel sentiment de sécurité affective. Une sécurité qui nous manque tellement souvent dans le couple ! Combien de fois sommes-nous en demande affective, en demande d'amour ? Combien de fois ressentons-nous cette peur archaïque mais bien douloureuse de l'abandon jusqu'à quémander de l'autre un signe, un mot, qui nous confirmerait son attachement ?

Alors, ces moments ensemble, sans jugement, ces moments qui parfois peuvent sembler une éternité, prennent une intensité inouïe qui nous donne cette sensation nouvelle d'être à notre place, d'être arrivés, car chaque instant est devenu le moment le plus important.

Lorsque le conflit est là...

Méditer n'évite pas les colères, les agacements, les conflits. Mais modifie la façon de les vivre. Le conflit n'a plus cette allure menaçante et définitive qui

obscurcira dangereusement la vie à deux pouvant, à force d'attaques, la mettre en péril.

Le conflit s'annonce ? Il est comme une averse tropicale, dense, drue, mais le soleil n'est pas loin. L'orage, même violent, ne dure pas. Voilà, ça y est, le soleil est déjà revenu. Bien différent de ces pluies continues, fines ou plus lourdes, mais qui peuvent durer des heures, des jours. Un ciel bas, plombé, une lumière grise. Une ambiance morose, triste. On en oublie la possibilité du soleil et des lendemains qui chantent...

C'est toute la différence, quand on a appris à méditer à deux. Cela n'exclut pas les coups de sang, les « coups de gueule », mais ils restent localisés, isolés. Les conflits éclatent, les mots à dire sont dits, les blessures sont évoquées, les émotions sont partagées. Puis la crise est passée. Finis la rancœur, les bouderies interminables, les attentes d'excuses, les regrets stériles... La démultiplication des conflits atteint parfois complètement l'image que l'on a de l'autre : « On ne peut plus le voir », au sens propre, sa seule présence nous irrite, ses mots sont comme des flèches. Même les mots les plus anodins gangrènent la relation, de façon souvent inexorable. Si le couple se maintient pour un tas de bonnes (ou mauvaises !) raisons – les enfants, la maison, le crédit en cours, le coût de la séparation, etc. –, la vie deviendra lourde, difficile, douloureuse. Si le couple décide de se séparer, la déception d'une vie qui ne correspond pas à ce à quoi l'on s'était engagé, restera, toujours, une blessure. Même si elle s'estompe et que la nouvelle vie semble tellement plus joyeuse.

Surtout, ce qui m'attriste est que beaucoup de ces problèmes de couple auraient pu être gérés différemment. Combien de couples se séparent non pas parce qu'ils ne s'aiment plus mais parce qu'ils ne savent pas comment vivre ensemble ? Combien finissent par divorcer alors qu'ils n'ont pas compris que c'était la relation qui était à changer et non pas l'autre ? Et combien de personnes reproduisent dans leur nouvelle histoire de vie, le même modèle de relation ? Car elles ne savent pas comment faire autrement et restent dans l'illusion que l'autre doit être celui qui comble, panse les blessures, colmate les failles... L'illusion du couple qui répare nos souffrances et dont on attend tout.

La vie en grand angle

Méditer en couple, c'est élargir le champ pour resituer la vie à deux dans un univers plus vaste. Panoramique. Le conflit ne rétrécit pas le paysage, ne bouche pas l'horizon, il est une simple partie de ce paysage. À côté s'élèvent des montagnes à escalader, des champs à cultiver, des chemins à explorer... Et l'autre, notre partenaire, n'est plus celui par qui tout arrive – bon ou mauvais –, mais celui qui partage et accompagne.

Les erreurs de beaucoup de couples sont nichées dans cette croyance tenace de « l'autre moitié d'orange » qui existerait sur terre et nous attendrait, avec la promesse d'une vie comblée dès lors que nous l'aurions trouvée.

Ce qui est essentiel dans un couple, c'est la relation. C'est elle que l'on doit construire, à laquelle on doit être attentif, que l'on doit protéger. Comme le petit prince avec sa rose, pour que la relation ne s'essouffle pas, pour que la flamme ne s'éteigne pas, pour ne pas se retrouver dans un désert affectif alors que tout était en place pour faire pousser une végétation abondante. L'autre, en tant que personne, nous l'avons choisie. La relation, elle, n'existait pas : elle est, pour chaque couple, à inventer.

Bien sûr, des couples impossibles, des erreurs d'aiguillages, des histoires toxiques existent et doivent trouver une issue. Il n'est question ici, que des couples « ordinaires », ceux où la relation peut se modifier à chaque instant de vie. Une relation difficile n'est jamais définitive si on accepte de modifier son regard sur soi, sur l'autre, sur le couple.

Cette possibilité que nous offre la méditation est inestimable : en vivant autrement ce que nous sommes, en apprenant à vivre pleinement la relation à l'autre, même dans les moments douloureux, en n'ayant plus peur du partage émotionnel, en reconnaissant la présence des pensées ou des émotions qui sont là, en acceptant avec bienveillance ce que nous avons à vivre, sans jugement, nous permettons au couple de devenir une histoire un peu folle, où chaque jour offre de nouvelles perspectives, où la routine se transforme en allée majestueuse sur laquelle nous pouvons, en confiance, avancer main dans la main. Pour vivre mille et une histoires de vie. Une vie qui s'écrit instant après instant.

L'image fait sans doute un peu *happy end*. Ce que je dis du couple peut paraître un peu mièvre, voire naïf, c'est vrai.

Ce qui est vrai aussi, ce sont tous ces témoignages de couples avec lesquels j'ai partagé des sessions de méditation et qui en sont sortis bouleversés et transformés.

Et si la méditation devenait un passage obligé pour mieux se connaître soi-même, pour mieux connaître l'autre, avant tout engagement amoureux ? Oui, pourquoi pas ?

CHAPITRE 11

Les enfants aussi !

Un jeune enfant assis, jouant avec de la terre, simplement présent au plaisir qu'il éprouve dans la sécurité du moment, n'est-il pas en train de méditer ? N'est-il pas vraiment là, à ce qu'il fait, dans la joie de l'instant, sans se soucier d'hier et encore moins de demain ? Nous avons tous vécu, enfants, ces moments un peu magiques où le temps semble suspendu...

Et puis la vie, rapidement, va prendre par la main nos enfants et les entraîner dans cette course à la performance, à la réussite, aux résultats...

Et avec elle, nos peurs de parents, nos inquiétudes, notre immense souhait qu'ils aient une vie réussie et qu'ils soient heureux...

Puis l'école, qui pousse, tire, tord, pour que chaque enfant rentre, avec succès si possible, dans un système scolaire devenu le passage obligé pour tous. À tout prix.

Cette pression est vécue et ressentie par tous les acteurs de l'enfance, par tous ceux – parents et éducateurs au sens large –, qui œuvrent pour donner à nos chers petits une vie réussie.

Une pression si forte que les enfants en ressentent très vite, trop vite, tout le poids, toute la tension. Très tôt, trop tôt, le stress fait une entrée massive dans la vie de nos enfants. Avec ses nombreux dégâts.

Les pauses sensorielles

Tout petit, l'enfant sans parole peut déjà bénéficier de ces moments où les sens, tous les sens sont mis à l'honneur. Nous les parents, pouvons apprendre à nos enfants, même très jeunes, *ces pauses sensorielles* qui deviendront pour eux des moments ressources tout au long de leur vie.

Une fleur ? prenons le temps, avec eux, d'en sentir le subtil parfum. De partager le plaisir de cette expérience olfactive, la préciosité de ces molécules volatiles. Un gâteau qui sort du four, un fruit qu'on vient de fendre, le cuir vieilli d'un fauteuil, un cahier neuf... Tout peut devenir une découverte pour l'odorat. Marcher dans la rue, passer devant une boulangerie ou un étal de poissons, monter dans le métro – oui, même dans le métro ! – et devenir présent aux odeurs en présence. Les humer. Simplement. Avec la vue, cela semble plus facile, plus naturel. Mais prenons-nous le temps de nous arrêter sur un brin

d'herbe qui brille au soleil et bouge doucement sous la légère brise ? prenons-nous le temps d'inviter nos enfants à admirer le spectacle des particules de poussière qui s'agitent dans un rai de lumière ? prenons-nous le temps de nous poser un instant pour regarder scintiller la pluie dans une flaque sur le trottoir qui mène à l'école ?

Prenons-le ce temps, pour apprendre à nos enfants à regarder et à ressentir pleinement la beauté de toutes ces choses qui nous entourent et qui font partie de notre univers quotidien ? Les voyons-nous nous-mêmes ?

Bien sûr, nous serons tous capables, enfin je l'espère, de nous extasier devant un grandiose paysage de montagne ou devant la mer qui scintille à notre arrivée en vacances.

Bien sûr. Mais ce dont je parle est une attitude plus intime de présence aux choses de la vie.

Les sons nous offrent une infinie variété d'expériences possibles. À chaque instant. Chaque bruit peut devenir un son si on est prêt à l'entendre, à l'écouter : vraiment, avec curiosité. Comme un événement auditif qui se produit. Juste entendre. Du plus petit murmure du vent au vacarme assourdissant du tonnerre, du brin de voix qui chuchote loin de nous à la musique plus proche, du crissement des feuilles que l'on froisse au choc plus sourd du ballon que l'on lance... Soudain, tous les bruits deviennent sons. Et la découverte de ces différents vibratos est un grand moment de partage. Un moment où le bruit semble marquer un temps devenu différent.

Toucher, encore toucher. Tous les matériaux possibles : doux, rugueux, pelucheux, piquant, lisse, dur, mou... Tout se touche et nous touchons tout le temps. Proposons à notre enfant de fermer les yeux : que sens-tu ? Le laisser seulement ressentir, prendre avec ses doigts la pleine conscience de sa sensation tactile. C'est tout.

Manger ? Nous engloutissons souvent la nourriture plus que nous ne la goûtons. Nos enfants les premiers. Nous nous nourrissons. Vite, évidemment. Nous n'avons pas le temps de « traîner »... Faire l'expérience de goûter. Percevoir, dans la bouche, la texture de l'aliment, commencer à en exhaler la saveur, par les papilles gustatives, puis la flaveur... Ressentir tout ce que la perception réelle du goût de l'aliment éveille dans notre corps. Montrons à nos enfants comme il est surprenant d'observer tous les effets que peut produire une expérience gustative pleinement vécue, tous les signaux sensoriels qui sont transmis à l'ensemble du corps : un frisson, la chair de poule, une sensation de décharge électrique... tout ce jaillissement des sens passé le plus souvent inaperçu. Le goût est un puissant déclencheur !

Apprendre à nos enfants ces pauses sensorielles est un immense grand cadeau que nous leur faisons. C'est leur ouvrir la voie pour vivre leur vie très différemment. Toute leur vie. Ce qui s'apprend enfant servira longtemps. Intégrer ces expériences dans l'éducation que nous leur donnons est une véritable initiation aux moments méditatifs qui, pour eux, deviendront nécessaires. Quand on a grandi avec cet apprentissage, on a besoin, adulte, de reproduire ces moments de pause, devenus de vrais moments ressources.

Les pauses sensorielles ne poursuivent qu'un objectif : apprendre à nos enfants à ressentir, à être présents, à être attentifs aux choses du monde. À percevoir leurs sensations corporelles. À s'habituer à être en contact avec eux-mêmes. À relier le corps et l'esprit.

Il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas de leur « apprendre » les choses, comme on le ferait avec un imagier qui permet l'apprentissage du nom de chaque objet. Et peu importe si l'expérience sensorielle est plaisante ou non, agréable ou désagréable. Nous ne cherchons pas dans ces expériences à faire vivre à nos enfants de « bons moments » mais de « vrais moments ». Des moments où ils sont entièrement là, tous sens ouverts. Bien sûr, cela peut aussi devenir des moments de plaisir. Mais le but premier de cet apprentissage essentiel reste celui de vivre pleinement de minuscules instants sur lesquels nous avons décidé de porter notre attention. Ce qui les a rendus totalement présents. Vivants.

Quand mon fils était petit – il devait avoir aux alentours de 6 ans –, nous avons installé une habitude : tous les soirs, au moment du coucher de soleil, nous prenions la voiture pour nous rendre en haut d'une rue voisine qui surplombe la ville. Nous assistions alors, avec émotion, tous les deux muets, au spectacle somptueux du coucher de soleil sur la mer. Nous habitons Marseille ! Avec mon fils, nous avons créé un rituel. C'est important, les rituels. Ce sont eux qui ancrent les expériences. Le corps et le cœur se préparent à vivre le moment qui en devient plus intense.

Les rituels de bonheur

Mettre en place des rituels de bonheur dans nos familles est une très jolie expérience. Tout peut faire l'affaire. De la classique histoire, lue le soir avant de se coucher, aux trois minutes dédiées où nous raconterons ce que nous avons vécu d'agréable dans la journée. Ou ce moment déterminé où nous nous prendrons simplement dans les bras, ou cet autre où nous mangerons ensemble un carré de chocolat en le dégustant avec gourmandise ou encore ces quelques minutes de chatouilles partagées ou ces quelques instants consacrés à chanter ensemble à tue-tête... Peu importe. Ce qui compte, c'est le

plaisir que chacun prend à ces rituels de bonheur et surtout qu'ils soient réguliers et toujours identiques. Plus ils seront répétés, à la même heure si possible, au même endroit, plus ils prendront de la force et deviendront autant d'antidotes dans nos vies stressées et de moments où nous ouvrirons à nos enfants la capacité de capturer des instants précieux. Et il faut seulement 21 jours pour qu'un rituel devienne automatique ! Apprentissage du ressenti, du partage, de la joie que l'on perçoit au plus profond de soi quand on vit avec intensité des instants de vie.

Laissons nos enfants s'ennuyer

«Je ne sais pas quoi faire... », « Qu'est-ce que je peux faire? », « Je m'ennuie... »: combien de fois avons-nous entendu ces plaintes de nos enfants ? Avec, trop souvent, notre culpabilité de parents qui surgit et qui nous pousse à leur proposer une nouvelle activité, quelque chose à faire. *Faire* : le piège est là. Nous sommes, adultes, en grande difficulté lorsque nous sommes confrontés au vide, lorsque soudain nous n'avons plus rien « à faire » et que nos pensées, nos soucis, nos préoccupations nous assaillent. Alors nous nous activons pour, surtout, ne pas être confrontés à nous-mêmes. Face à un enfant qui s'ennuie, nous projetons instantanément notre propre angoisse : vite, trouver quelque chose pour l'occuper...

Non, oubliez. Oublions. Un enfant qui s'ennuie est un enfant qui apprend justement à être simplement avec lui-même. Il rêve, pense, crée dans sa tête des scénarios imaginaires... C'est un moment essentiel dans la vie. Un moment de rien. Où on n'attend rien de nous. Où nous ne sommes pas obligés de répondre à une demande, à une attente, où nous pouvons sentir le temps qui passe. Cela peut être parfois désagréable, c'est vrai. Même pour les enfants. Mais si nous leur laissons vivre ces moments-là sans que cela nous inquiète nous-mêmes, si nous sommes capables de leur répondre : « Tu t'ennuies, tant mieux, tu restes avec toi-même », alors ils sentiront à leur tour que ce moment n'est pas dangereux, qu'ils peuvent le vivre et peut-être y trouver du plaisir...

L'apprentissage du rien devrait être inscrit dans tous les manuels d'éducation. Il est vrai que cette proposition est contraire à nos impératifs actuels de productivité à tout prix, de remplissage du moindre interstice de vie, pour être performant, d'abord performant. Pourtant le rien a une densité qui, lorsqu'on apprend à le ressentir, se transforme en présence réelle. Un peu comme ces trous noirs dont on a pensé jusqu'à récemment qu'ils n'étaient que du vide alors que l'on sait aujourd'hui qu'ils sont pleins de matière, et que, si on pouvait la traverser, on changerait de dimension temporelle. Être dans le rien donne cette forme de pouvoir sur le temps : l'arrêter, le dilater, le changer

de consistance. Mais il faut accepter de vivre ces riens. Et donc, très tôt, l'apprendre à nos enfants.

Cela deviendra une grande richesse, ils sauront alors être face à eux-mêmes, sans peur. Ils ne se sentiront plus obligés de bouger et d'agir entre deux tâches, ils sauront se poser, fermer les yeux, respirer, ressentir. Oui, ils sauront alors méditer.

Vive le « rien » en famille !

Inventer des moments de « rien », c'est inventer des moments de partage, de plaisirs, de sensations. Le plaisir d'être ensemble, le plaisir de s'aimer. Vivez-vous souvent ce genre de moments dans vos vies agitées où tout doit s'enchaîner à très grande vitesse et où chaque instant doit être consacré à une tâche, un devoir, une obligation bien précise ?

Alors, ce soir, arrêtez-vous de courir, arrêtez-vous de vous préoccuper des devoirs des enfants, des bains à prendre, des cartables à préparer, du dîner à prévoir, du dossier à terminer. .. Un grand paquet de Chamallow, un canapé bien moelleux, une musique entraînante ou un dessin animé... et profitez. Profitez d'être ensemble. Profitez de ce « rien » que vous vous offrez. De ce « rien » comme un immense cadeau de vie, pour retrouver le contact avec vous-même, avec vos enfants, avec votre plaisir de vivre. Offrez à vos enfants ces « sensations fortes » qui sont là, à portée de main, à portée de vie.

Bien sûr, ma suggestion de Chamallow et de canapé peut être adaptée au gré de votre mode de vie et de vos envies. C'est le principe du rien qui a de la valeur. Apprendre le rien à nos enfants est un apprentissage du plaisir à être. Un atout qui leur sera précieux tout au long de leur chemin. Et le rien est un bien dont chacun de nous dispose, il suffit d'en mesurer l'importance.

Être attentif à toute chose

Un enseignement qui devrait être au centre de toute éducation. Apprendre à nos enfants à être présents à toute chose. Totalement présents. Une gageure à l'heure du zapping et du multitâche, où nos enfants, rois de la télécommande et de la souris, passent sans interruption d'une sollicitation à l'autre. Et chaque jour en voient surgir de nouvelles. Comment dans ce contexte se centrer sur une seule chose ? C'est vrai, objectivement vrai ; pour nos enfants, choisir de se poser, c'est renoncer à tellement d'autres possibilités, toutes plus séduisantes les unes que les autres. Nos enfants vivent dans ce monde, il est important aussi de le respecter. Mais nous nous devons de leur apporter des alternatives.

Observer ensemble une fourmi charriant sur son dos une miette disproportionnée.

Se donner la main pour ressentir l'intensité d'un petit moment de vie, n'importe lequel.

Se réjouir de se retrouver alors que nous nous sommes seulement quittés le matin. Découvrir avec enthousiasme le jeu d'ombres et de lumières sur les rideaux du salon. S'attendrir avec compassion sur le sourire de cette personne croisée dans la rue...

Apprendre à nos enfants à être attentifs, c'est leur donner cette chance inouïe de ne pas passer à côté de leur vie.

Dire merci n'est pas seulement de la politesse

« Dis merci à la dame », « Tu n'as pas oublié le mot magique ? », « Surtout, n'oublie pas de dire merci »... Oui, ces codes de politesse sont indispensables pour vivre en société et nous les enseignons à nos enfants.

Mais, là où je vous entraîne, c'est vers une autre forme de merci. Celui que même nous adultes avons parfois du mal à prononcer. Un merci sincère, authentique, profond. Un merci que l'on adresse à quelqu'un ou même à une situation. Remercier pour ce qui nous est donné, pour ce que nous venons de vivre. Dire merci à la vie d'être là, dire vraiment merci à ceux que l'on aime, dire merci d'être en vie. Dire merci avec un grand M. Un merci qui vient du cœur et non plus de la tête, un merci que l'on choisit de dire et non pas un merci que notre automatisme de vie nous a appris à prononcer.

En méditation, on parle de gratitude. Exprimer sa gratitude c'est se mettre en lien avec le monde, avec les autres. C'est ressentir, au fond de soi, l'amour, la compassion. La bienveillance. Entraîner nos enfants au vrai merci, c'est leur donner une facilité à vivre en harmonie avec le monde et avec eux-mêmes. C'est en méditation une des pratiques les plus engageantes.

Un grand moment : le cadeau magique

C'est un moment de gratitude où l'on ose exprimer tout ce que l'on reconnaît comme qualités à l'autre. Un moment aux sensations fortes garanties, car donner ou recevoir des mots « du cœur » nous fait vibrer de la tête aux pieds.

Le principe est simple : l'enfant se met au centre du cercle familial. Chacun ira à son tour lui chuchoter un mot gentil à l'oreille : sur une qualité, ce que l'on apprécie chez lui, le plaisir que l'on prend en sa compagnie... Tout est un cadeau quand on peut l'offrir. Ce qui est moins simple qu'il n'y paraît car, très

paradoxalement, nous avons peu l'habitude de « donner » ou de dire « merci » sans rien attendre en retour. Et nous avons aussi très peu l'habitude de recevoir simplement des mots de bienveillance, de gratitude, de tendresse... et être juste là pour les accueillir et les ressentir.

Le « cadeau magique » n'est pas destiné à un seul : placez-vous chacun à votre tour au centre de cette farandole de mots chuchotés, ressentez...

Prendre de vrais temps

Prendre de vrais temps est une synthèse : des pauses sensorielles, des moments de rien, des rituels de bonheur, de l'attention que l'on porte aux plus petites choses. Les vrais temps sont ceux qui vont compter dans nos vies, s'ancrer. Dans nos cœurs. Dans nos mémoires. Ces « moments ressources » que j'ai déjà évoqués, qui sont des plages où l'on peut, en imagination, revenir se poser à tout instant. Des plages dans la tempête de nos vies qui restent toujours disponibles pour nous accueillir et nous redonner la force de replonger dans le tumulte. Prendre de vrais temps, c'est offrir à nos enfants la possibilité de s'immerger, dans les moments qui sont là. Le plus possible de moments.

Je vous ai déjà parlé de Mary poppins et de tout ce que ce film nous enseigne. En voici un autre passage, en forme d'allégorie. Vous vous souvenez de ce moment où Mary poppins arrive avec les deux enfants aux portes du parc sombre et peu attrayant ? Au sol, un artiste dessine des paysages à la craie. C'est en « sautant » dans un de ces paysages que Mary poppins ira se promener avec les enfants. Un paysage qui devient féérique et enchanté. C'est cela « sauter » dans le moment : c'est un autre regard que l'on pose sur ce que l'on vit et qui transforme l'instant. Comme si l'on prenait des couleurs pour colorier nos vies. Comme Mary poppins !

La méditation comme ingrédient de nos éducations

La méditation, comprise comme cette capacité à tourner son attention sur le présent, sur ce qui est, sur les sensations, sur les perceptions, peut être cultivée chez nos enfants à travers d'infimes mais décisifs apprentissages. Des apprentissages faciles à intégrer à nos vies quotidiennes. Car il ne s'agit pas de trouver du temps mais de le *prendre*. Il suffit de décaler, juste un peu, les priorités de nos vies pour transformer des parcelles de temps disponibles en moments de vie essentiels.

La méditation peut-elle s'apprendre aux enfants ?

Éduquer nos enfants à la méditation peut se faire à chaque âge. En adaptant l'exercice à leurs possibilités.

Tout petit, dès 2 ou 3 ans, ce seront les pauses sensorielles qui feront office de moments méditatifs.

Puis, à partir de 4 ou 5 ans, on pourra commencer des exercices simples où l'on fait prendre conscience à l'enfant du souffle, de l'air qui entre et qui sort, de l'air qui circule, de la fraîcheur de celui qui pénètre dans les narines, de la chaleur de celui qui sort. Puis, on s'amusera à lui faire faire une promenade dans son corps, et même sur sa peau. En lui disant que l'on peut s'imaginer une balade et observer tout ce que l'on va rencontrer. Si on la lui présente ainsi, l'enfant suivra facilement l'instruction et énoncera tout haut ce qu'il ressent : « Ah, dans ma jambe, ça me picote... Tiens, je sens que ça me gratte sur le bras ! Et ce truc qui fait des bulles dans mon ventre, c'est rigolo... » Il apprend ainsi à centrer son attention quelques instants sur la respiration, puis sur les sensations du corps. Yeux ouverts ou fermés. Comme il le peut. Et, bien sûr, vous le faites avec lui et vous aussi vous lui racontez ce que vous ressentez. Il pourra alors s'appuyer sur vos descriptions pour mieux assimiler les ressentis qu'il rencontrera dans son propre corps. Un support d'identification, cher aux psys.

Quand j'étais enfant, maman, le soir, s'asseyait au bord de nos lits. Nous étions trois dans la chambre, avec mon frère et ma sœur. Elle inventait pour nous l'histoire d'une petite fourmi qui, partant de la pointe des orteils, se baladait méthodiquement sur tout notre corps. Sa chevauchée était longue car chaque partie du corps était l'objet, pour la fourmi, de sensations et d'observations attentives. Je me souviens des détails des descriptions, des poils sur les jambes que la fourmi devait traverser et qui bougeaient sur son passage — alors, nous le ressentions —, de la fourmi qui se faufilait au creux de nos bras — alors, cela nous chatouillait —, de la fourmi qui grimpait sur notre pouce — alors, nous remuions le doigt —, de la fourmi qui s'arrêtait au niveau du cœur car elle s'interrogeait sur le vacarme souterrain — alors, nous ressentions nos cœurs battre dans nos poitrines... Maman avait inventé un *body scan* adapté aux enfants, la petite fourmi remplaçant les consignes habituelles et devenant comme le fil conducteur pour explorer chaque parcelle de notre corps. Dedans comme dehors. En vous racontant cela, c'est étrange, des sensations physiques me reviennent...

Dès la préadolescence, des séances complètes de méditation peuvent être proposées à nos enfants, parfois sans employer ce mot ! Trop ésotérique et trop éloigné de leurs préoccupations quotidiennes. De leur monde. Et, si vous leur proposez de s'arrêter, de se poser, de fermer les yeux, mieux vaut que vous leur trouviez une raison solide de le faire ! Surtout, si vous n'avez pas eu

l'occasion de les initier à tous ces petits entraînements que je décris en début de chapitre.

Alors, il faudra s'adapter à chacun. Et leur expliciter les bénéfices. Pour un enfant qui fait des cauchemars, la méditation est le moyen de faire baisser la peur du coucher. Pour celui qui a du mal à dormir, on lui expliquera que c'est un moment qui favorise l'endormissement. Pour celui qui a toujours mal quelque part, au ventre, à la tête, l'exercice lui sera profitable pour apaiser les douleurs. Pour ceux, nombreux, que le stress a déjà rattrapés, la méditation sera présentée comme le moyen suprême pour diminuer leur anxiété et se sentir rassérénés.

On pourrait poursuivre la liste avec les enfants qui manquent de confiance en eux, ceux qui ont peur, ceux qui sont si timides qu'ils n'arrivent pas à entrer en contact avec les autres, ceux qui n'arrivent pas à être indépendants et qui ont toujours besoin de la présence de quelqu'un pour les rassurer, ceux qui ne peuvent pas se séparer, ceux qui s'énervent à la moindre contrariété, ceux qui ne supportent pas la frustration...

Tous les enfants peuvent être réceptifs à la méditation dès lors qu'ils en comprennent le sens et la portée, et que – initiation suprême – nous pratiquons nous-mêmes et que nous pouvons partager avec eux tout ce que cette pratique apporte à nos vies de parents et d'adultes.

J'ai toujours été surprise d'entendre des parents dire de façon excédée à leur enfant : « Mais, enfin, calme-toi ! » Qui leur a appris à se calmer ? Comment se calmer quand on est pris dans un orage de pensées et une déferlante émotionnelle ? Dans ces moments-là, la spirale se met en place : plus on demande à l'enfant de se calmer, plus son emballement émotionnel s'élève, et plus le parent s'énerve à son tour. Car il se retrouve face à son impuissance : l'enfant ne peut pas se calmer. Il ne sait pas comment faire ! Savoir se calmer est un apprentissage, qui passe par le repérage des émotions en présence, par la capacité à percevoir les sensations corporelles, à observer ses pensées, à se centrer sur le moment présent... Ce n'est pas de l'analyse ni du raisonnement. Car l'amygdale, siège des émotions, suractivée par la crise, fait disjoncter, au sens propre, le cortex préfrontal qui contrôle mentalement toute situation. Sans intellect, vous pourrez essayer de raisonner votre enfant, rien n'y fera. Alors, quand nous lui demandons de se calmer (moment où nous sommes d'ailleurs nous-mêmes rarement bien calmes), n'oublions jamais que nous ne lui avons pas appris comment faire !

Quand vient l'adolescence

À l'adolescence, la période est plus délicate, surtout à votre place de parents. Ce n'est pas tant la méditation que votre ado réfute mais le fait que la suggestion vienne de vous ou, pire encore, que c'est vous qui allez conduire la pratique. N'insistons pas. D'autres pourront l'accompagner et, éventuellement, vous y reviendrez plus tard.

Les plus grands adolescents sont souvent plus ouverts. Devenus des « bébés adultes », ils ont compris l'emprise du stress sur leur vie. Ils ressentent déjà combien l'agitation de leur quotidien crée un brouhaha dans leur tête. Ils mesurent bien leur excitation psychique et ses premiers dégâts. Ils sont particulièrement soumis à la violence de leurs émotions et aimeraient bien retrouver un peu de calme.

À cet âge, la méditation prend la forme de la pratique adulte. Ils ont besoin de comprendre, besoin qu'on leur explique le cerveau et ses mécanismes, les modifications que la méditation apporte et pourquoi cela fonctionne. Ensuite, tout va bien. Ils sont prêts à méditer.

La méditation a-t-elle sa place à l'école ?

J'ai récemment fait une tentative avec des élèves de sixième, que j'avais intitulée « Les ateliers du bonheur ».

Et j'ai passé plusieurs séances consécutives avec dix-huit élèves aux yeux écarquillés, prêts à tout entendre, prêts à tout expérimenter. Deux heures par séance.

Je leur ai fait fermer les yeux et les ai initiés au silence. Je leur ai montré combien le silence pouvait être un cadeau que l'on se fait à soi-même. Tous ces élèves, dans leur classe, silencieux et les yeux fermés... Un rêve éveillé ! Ils ont appris à se passer la parole en utilisant un galet : seul celui qui a le galet peut parler avant de le passer au suivant. Ils ont appris à respecter la parole de l'autre et à l'entendre, à sentir ce que c'est que de parler et d'être vraiment écouté. En présence. Je leur ai montré comment ressentir dans son corps son état émotionnel et l'évaluer avec une réglette d'humeur découpée dans du papier. Je leur ai proposé de se donner tous la main et de ressentir ce qui se produisait. Je leur ai expliqué les émotions et comment les apprivoiser. Je les ai conduits à se concentrer sur leur souffle et à respirer en conscience. Je leur ai montré comment utiliser une image ressource pour apaiser le brouhaha des pensées et retrouver un havre de sérénité...

Une méditation aménagée. Mais avec de vraies séances et des variantes pour en explorer toutes les dimensions.

Cette expérience a été si convaincante que les enseignants de cette classe l'ont poursuivie en conservant les principaux éléments : les quelques minutes de silence yeux fermés avant de commencer leur cours, la réglette d'humeur matin et soir pour se recentrer sur son état intérieur, prendre sa température émotionnelle, le galet pour passer la parole qui évite les bras levés tous en même temps et invite au partage, chaque enfant étant attentif à celui qui souhaite parler et lui donnant lui-même la parole, les moments de « méditation » authentique, avant un contrôle – respiration, attention focalisée sur le souffle, prise de conscience de la posture, des tensions éventuelles, encore la respiration, et l'observation des pensées, des émotions sans les chasser ou se laisser entraîner, de nouveau le souffle... Les enseignants ont appris, et ils ont continué à transmettre.

Ce qui a changé ?

Des élèves plus présents et plus attentifs. Des élèves capables de retrouver rapidement leur calme après un moment agité ou une récréation tumultueuse. Des élèves respectueux les uns des autres, et qui ont compris que leur stress était une émotion qu'ils pouvaient apprivoiser. Des élèves qui savent maintenant focaliser leur attention sur leur travail, sur leur devoir et, dès que l'attention s'échappe, au lieu de paniquer ou de se décourager, qui ont appris, tranquillement, à observer ce qui se passe et à revenir à leur travail. Oui, ils ont appris tout ça.

Grâce à leurs enseignants qui ont accepté de jouer le jeu et d'apprendre eux-mêmes comment faire pour transmettre à leurs élèves. Transmettre cette technique précieuse. Audacieux ? Oui.

Efficace ? Assurément.

Difficile ? point du tout.

L'introduction de la méditation à l'école devrait être inscrite au programme de l'Éducation nationale. De l'éducation préventive qui ne nécessite aucun moyen ni aucun poste supplémentaire. Et qui permettrait d'enrayer tellement de difficultés scolaires !

Celles que rencontrent de nombreux élèves : stress, peur de l'échec, peur de prendre la parole, manque de confiance dans leur capacité de réussir. Mais aussi panique au moment des contrôles et perte de tous leurs moyens, même pour ceux ayant très correctement révisé. Et, surtout, toutes ces difficultés d'attention, de concentration, de mémorisation, qui sont un véritable poison

face aux apprentissages. Qui font souffrir enfants et parents. Qui insupportent les enseignants. Et qui constituent le plus fort pourcentage de consultations psychologiques . Pour les devoirs à la maison, la méditation serait également une aide précieuse, car ce temps souvent conflictuel des devoirs deviendrait plus fluide : la méditation ouvre un espace, où l'enfant peut s'engager pour apprendre et intégrer. Il n'est plus en force avec lui-même, il n'a donc plus besoin d'être en lutte avec vous !

Et, pour la vie scolaire, la méditation est un excellent adjuvant pour faire face à la violence qui gronde trop souvent jusqu'à parfois devenir un fléau indomptable. Mais aussi pour réguler les petits conflits au quotidien, ceux auxquels les adultes n'attachent pas toujours d'importance mais qui peuvent détériorer l'ambiance d'une classe, voire son niveau d'apprentissage.

Pour les enseignants, la méditation est un nouveau paradigme. Car méditer avec les enfants, c'est aussi méditer pour soi. Soumis à des pressions importantes, ils sont souvent eux-mêmes inquiets face à leur classe, anxieux de ne pas permettre à chacun de réussir, et ils seront largement bénéficiaires de la pratique qu'ils engageront avec leurs élèves. Apaisés, plus conscients de leurs émotions, mais aussi de leurs ressources. Leur regard sur leur métier, sur leurs élèves, sur leur mission, évoluera et s'apaisera. Une stratégie gagnant-gagnant.

Bien sûr, la méditation ne peut pas tout résoudre. Elle n'est pas la panacée. Mais sa puissance pourrait vraiment contribuer à rendre l'école meilleure à vivre. Je vous assure que si on m'en donnait l'opportunité, je ferais activement campagne pour mener à bien ce projet : introduire la méditation à l'école, dans toutes les écoles, à tous les niveaux scolaires. La méditation à l'école ce n'est pas une idée folle ! C'est un projet facile et accessible. Il suffit d'en prendre la mesure et l'importance, d'en évaluer les incroyables bienfaits et les multiples conséquences.

Vous aussi, vous êtes convaincu ? Alors, nous sommes prêts pour monter un parti et créer un lobby !

CHAPITRE 12

La méditation peut-elle s'inviter dans l'arsenal psychothérapeutique ?

Faut-il concevoir la méditation comme un outil de soin, comme une psychothérapie ou comme une pratique, qui s'inscrit dans une approche située « au-delà » ou « en deçà » de toute technique thérapeutique ?

La question est complexe et suscite bien des débats entre psys et professionnels de tous horizons. Pour des raisons conceptuelles, pragmatiques et techniques.

La méditation de pleine conscience a prouvé son efficacité incontestable face à la dépression et à la prévention des rechutes dépressives. Nous connaissons ses effets considérables sur le stress, la régulation émotionnelle et l'anxiété. Jusque-là, tout va bien.

Par ailleurs, la méditation s'avère un complément thérapeutique incroyablement efficace dans un nombre de plus en plus important de pathologies, pas seulement psychiques.

La méditation renforce l'efficacité de tout traitement, dans tous types de pathologies. Tout cela n'est plus contestable. Soit.

Thérapie ou art de vivre ?

Les questions n'en demeurent pas moins vivaces et parfois polémiques :

Si la méditation dans sa forme anglo-saxonne de *mindfulness*, de pleine conscience, est considérée comme la troisième vague des TCC, alors il s'agit bien d'une thérapie. Sinon, elle n'a pas sa place dans ce courant conceptuel et théorique. Si c'est une thérapie, elle doit être pratiquée par des psychothérapeutes et elle s'inscrit, de fait, dans le soin psychologique. Alors la méditation doit rester dans le domaine de la psychologie et de l'univers de la psychiatrie. C'est la logique inhérente à tout nouveau courant psychothérapeutique.

Si, sous un autre angle de pensée, la méditation est considérée comme une pratique profondément personnelle, un exercice du mental qui nous relie à nous-mêmes, modifie la qualité de notre rapport intime avec nos pensées et nos émotions. Si elle est cette expérience de l'exacerbation sensorielle qui nous

fait toucher à une forme de fulgurance de perception et de compréhension de nous-mêmes et du monde. Si elle nous ouvre à une connaissance qui éclaire définitivement notre chemin. Alors ? Est-ce toujours une thérapie ? Ou plutôt un art de vivre qui bouleverse tous nos repères internes et externes et change définitivement notre façon de vivre, de ressentir et de penser ?

Je ne trancherai pas, car, pour moi, la méditation est à la fois une thérapie et beaucoup plus. Ce n'est pas une position consensuelle. Ce n'est pas mon genre. Mais je crois que là résident toute la particularité et la force de la méditation : elle peut être utilisée comme une réelle thérapie, et ça marche ! Elle peut se pratiquer pour toutes les raisons liées à sa nature même, et elle nous transforme la vie ! Et si la méditation nous a été prescrite pour soulager un symptôme bien précis, elle nous changera, aussi, notre vie, toute notre vie !

Illustration : un patient anxieux a du mal à dormir, car ses ruminations mentales sont incessantes. Après quelques séances de méditation, son anxiété sera significativement plus faible et son sommeil sera redevenu réparateur. Mais et c'est là où se situe la bascule, ce patient aura aussi découvert tout un pan de lui-même jusque-là resté dans l'obscurité. Il aura rencontré des ressources en lui qu'il ne soupçonnait pas. Il aura compris des arcanes de son fonctionnement qui étaient, depuis longtemps, à l'origine de cette anxiété pouvant se manifester sous de nombreuses formes. Il aura retrouvé, en lui, cette possibilité nouvelle de se sentir confiant et assuré face à la vie. Il aura renoué avec ses possibilités d'être heureux.

Au-delà du symptôme, à la source de la pratique méditative, le patient s'est rencontré lui-même, et cette rencontre est une rencontre de vie décisive.

N'est-ce pas l'objet de toute thérapie ? La thérapie a pour objet la souffrance. Son rôle est d'en dénouer les fils, de lui donner du sens, de mettre des mots qui permettront d'en déjouer toutes les ramifications, d'initier une autre pensée, un autre comportement, une autre émotion afin d'en détourner l'emprise. Le corps peut aussi être le principal vecteur thérapeutique.

La porte d'entrée reste la même : le symptôme, la pathologie. Le processus thérapeutique, quel que soit son mode opératoire, poursuit le même objectif : le soulagement, voire la guérison.

Bien sûr, la psychothérapie ouvre souvent le patient à un bien-être plus global et lui donne de nouvelles possibilités pour réaménager sa vie. Bien sûr. Et heureusement !

La méditation va plus loin qu'une thérapie

Mais la méditation va plus loin, beaucoup plus loin : alors même qu'elle soigne le symptôme et ouvre le patient à une infinité de possibles, c'est un processus psychique qui, une fois enclenché, ne peut plus s'arrêter. Avec la méditation, on ne peut pas revenir en arrière. Ce qui est acquis est acquis et le processus continue à faire son chemin. Plus ou moins profondément, si la pratique est régulière ou ponctuelle. Ce qui a été compris, ressenti, vécu, expérimenté en méditation ne s'efface jamais et reste gravé, présent. Il suffira de l'activer, même un tout petit peu, et le processus reprendra de l'ampleur. Une toute petite braise suffit, même enfouie sous un tas de cendres. Mais elle est là, vous pouvez en être sûr. C'est une des incroyables forces de la méditation : commencer à méditer, à en ressentir les effets, n'est jamais anodin. L'expérience de la méditation ne peut jamais ni s'oublier ni s'effacer. C'est un chemin.

Développer les ressources

La méditation s'inscrit ainsi dans la psychologie des ressources, celle qui cherche à développer nos trésors cachés, nos compétences oubliées, nos possibilités enfouies. La méditation nous fait rencontrer tout ce sur quoi nous pouvons nous appuyer, en nous, à chaque instant de nos vies. Même si nos vies sont agitées, difficiles, douloureuses. La méditation ne nous empêche pas de souffrir mais elle nous fait découvrir ce qui peut nous aider à guérir.

« La méditation m'a permis de me rendre à ce rendez-vous avec moi-même trop longtemps différé. Sans savoir ce que j'en attendais, c'est moi que j'y ai retrouvé, ainsi que les ressources nécessaires aux changements, qu'à travers des douleurs physiques et morales, ma vie appelait. Aujourd'hui, ma vie n'a pas changé, mais la méditation me l'a rendue. »

Caroline, 43 ans, dans un moment de vie difficile.

Retrouver ses ressources, c'est libérer une force de vie qui, souvent, transcendera notre souffrance : nous laissons tomber la lutte pour choisir le « faire avec ». En mettant notre attention et notre conscience sur tout ce qui, en nous, va bien, nous développons un nouveau regard, nous nous ouvrons à de nouveaux possibles.

L'image du jardin me vient souvent à l'esprit pour illustrer cette idée. Pour avoir un joli jardin, deux possibilités : être attentif aux mauvaises herbes et consacrer temps et énergie à les arracher et les détruire. Mais, vous le savez, ce sont des pousses coriaces qui viendront souvent à bout de votre patience et de votre énergie. Autre possibilité : prendre soin de faire pousser, d'arroser, de

protéger, de belles et magnifiques plantes. Les mauvaises herbes finiront par être étouffées...

Méditer ou ne pas méditer, là est la question

La méditation est une approche parfois déroutante pour les psys, qui veulent avoir une « formule opérante » et être rassurés sur son bien-fondé. Accepter que la méditation est efficace dans de très nombreuses indications, en première intention ou en complément, n'est pas toujours facile à reconnaître pour des professionnels rompus à des techniques thérapeutiques sur lesquelles ils s'adosent depuis longtemps. Et encore moins lorsque l'on insiste sur les bénéfices secondaires, tous positifs, de la méditation. Et que l'on évoque un processus en marche qui aidera le patient à mieux vivre sa vie. Toute sa vie.

La « formule opérante » est, me semble-t-il, assez claire. La méditation enclenche la mise en veille des fonctions exécutives, celles qui contrôlent notre intellect, notre conscience active. Alors, émerge la possibilité nouvelle d'un réaménagement de notre architecture cérébrale. Pensées, émotions, comportements automatisés, tout se met en mouvement et peut être désormais réaménagé. Dans ce contexte, on comprend mieux que la méditation occupe une place de choix dans l'arsenal thérapeutique, et encore plus... Pour autant, la méditation n'est pas une psychothérapie « à tout faire ». Elle n'est pas la panacée ni la technique inespérée qui soulage et guérit tout.

Dans certaines phases aiguës, en particulier dans les états psychotiques, la méditation est même déconseillée.

Et pourtant, ses effets sont parfois inespérés, même chez des patients en errance thérapeutique, ceux chez qui on a tout essayé. Ce sont d'ailleurs souvent ceux-là qui en ressentent les plus grands bénéfices.

Vers une psychologie préventive

« Un virage que l'on n'a pas encore pris : la prévention, un des enjeux qui est devant nous³⁸. »

Un siècle d'histoire de la psychologie. Plusieurs révolutions et plusieurs vagues. Beaucoup de conflits, de bagarres, de guerres de chapelle...

Et si nous faisons une méta-analyse ? Nous saurions alors vraiment ce qui fonctionne, et pourquoi, comment cela fonctionne et pourquoi. Nous aurions une visibilité presque exhaustive sur l'état de nos connaissances (tous champs confondus) et nous pourrions alors décider de ce que nous devons transmettre aux générations de psys à venir. Honnêtement.

Les psys pourraient-ils devenir « ceux par qui le bonheur arrive » ? Des « passeurs », capables de transmettre leurs connaissances sur l'art du mieux vivre et du moins souffrir ? Une psychologie préventive assumée, présente à chaque stade de vie : de la grossesse à la naissance, de la petite enfance à l'adolescence, de l'école au mariage, de la vie familiale à l'entreprise, de la vie quotidienne aux questions existentielles, de la vie à la mort...

Oui, pourquoi pas ?

« Tu ne peux pas parler de cela, me disait récemment une amie psychiatre. La psychologie préventive c'est presque un "gros mot". Mais je suis d'accord avec toi ! »

Pourtant, j'en ai parlé, et j'ai rencontré beaucoup de confrères qui partagent cette opinion. Alors, qu'est-ce qu'on attend ?

C'est peut-être dans cette optique que j'ai choisi la méditation. Non pas pour remplacer toute forme de thérapie, mais pour poser des bases et définir un territoire sur lequel peuvent se construire des valeurs et un sens de vie. Une sorte de thérapie préventive de la santé mentale et physique... Une pratique holistique qui, en éveillant chacun à toute l'essence de son être, donne à tous, une boîte à outils pour appréhender sa vie.

La méditation, une pratique qui nous rend autonomes

La méditation est une pratique qui s'apprend. Le thérapeute enseigne cette technique et en explicite les mécanismes et toutes les subtilités. Le vécu se partage, en groupe, pour en intégrer chacun des enseignements. L'apprentissage se poursuit sur quelques semaines.

Et puis... et puis chacun chemine seul. Le patient a désormais les clefs pour gérer le problème pour lequel il était venu consulter. Et surtout pour faire face lorsqu'une difficulté, un stress, une anxiété pointera le bout de son nez. En toute indépendance d'un thérapeute.

Une pratique qui nous rend libres : nous savons désormais ce que nous pouvons mettre en œuvre pour notre mieux-être et notre santé. Pour notre évolution personnelle. Nous pouvons, à chaque instant, profiter de la pratique méditative. Pas besoin de rendez-vous, de consultation, de tenue spéciale, de moment de la journée ou de lieu dédié... La méditation est disponible à chaque instant. Le bon moment est toujours maintenant. Ce qui était un apprentissage s'inscrit naturellement dans nos vies.

Une drôle de pratique où patient et thérapeute sont synchrones

C'est probablement l'aspect le plus insolite de la méditation. Fermer les yeux en même temps que son patient est une expérience, pour la psy que je suis, tout à fait inédite. On perd son patient de vue... au sens propre ! Et pourtant on est intimement relié à lui par une pratique simultanée. Avouez que c'est incongru !

Imaginons un instant qu'en cours de séance le psy s'épanche sur ses problèmes avec son patient, dans un jeu de rôle inversé... étrange à penser. Impossible en réalité. Dans une thérapie, chacun reste à sa place et, si le psy s'inscrit dans le processus, c'est pour faire avancer son patient.

Et, soudain, en séance thérapeutique de méditation, le psy... médite : pour lui, pas « pour son patient » mais avec lui. Un moment très fort qui donne à la relation thérapeutique une consistance très différente, très dense, très intime surtout, et donc très puissante. Et qui suppose une relation profonde de confiance, car le psy s'expose aussi ou plus exactement s'embarque lui aussi dans un processus psychique. Le rapport de « pouvoir », de « domination », celui qui conduit souvent le patient à considérer le psy comme « celui qui sait », comme la référence, celui qui aura les réponses, change totalement. Le psy devient celui qui est, celui qui cherche, celui qui ressent, celui qui éprouve. Dans une relation subitement équilibrée et – momentanément – déstabilisante. Car la donne habituelle est changée. Et c'est bien ce qui change tout.

Enfin, pour qu'elle soit proposée aux patients, la méditation doit s'inscrire dans une pratique régulière chez le thérapeute. Elle n'est pas une « médication » que l'on prescrit sans y être totalement impliqué soi-même. C'est en pratiquant, encore et encore, que le thérapeute pourra, saura, accompagner son patient sur ce parcours à la fois formidablement simple mais jamais si facile.

Voilà encore comment la méditation prend une direction qui l'éloigné du corpus classique du champ psychothérapeutique. Et qui peut, d'ailleurs, constituer un frein pour certains professionnels qui ne souhaitent pas, malgré les bénéfices avérés de la méditation, s'engager eux-mêmes dans une pratique aussi impliquante. Une approche thérapeutique qui change profondément son identité professionnelle.

Qui peut prédire l'avenir ?

Qui pouvait penser en 1906 que ce neurologue viennois, ce Sigmund Freud, neurologue aussi inconnu que farfelu, était en train de révolutionner la

compréhension de la psychologie ? Qui se doutait en 1905, qu'Alfred Binet, sollicité par le ministre de l'Éducation de l'époque pour déterminer quels étaient les enfants inaptes à la scolarité, allait inventer les premiers tests d'intelligence, bases de nos épreuves de QI d'aujourd'hui qui font quotidiennement débat dans le grand public comme dans la planète psy ? Qui pouvait penser que ces chiens qui salivaient au son d'une clochette que déclenchait cet obscur pavlov au fond de la Russie allaient en faire le père du béhaviorisme, socle sur lequel allait se construire l'édifice des thérapies comportementales et cognitives ?

Alors, qui peut prédire ce que deviendra la méditation ? Qui peut savoir ce vers quoi nous conduit cette pratique qui semble aujourd'hui encore marginale et qui ouvre des perspectives si prometteuses ?

Sera-t-elle finalement reléguée au rang de « thérapie subsidiaire » ? Rejoindra-t-elle pour toujours le domaine du développement personnel en restant une technique de mieux-être comme une autre ? Sera-t-elle irrémédiablement dénigrée avec force par un cortège de pysys bien décidés à lui barrer l'accès du soin psychologique ? Reprendra-t-elle le chemin à l'envers en redevenant une pratique spirituelle réservée à une poignée de mystiques ? Ou, au contraire, la méditation prendra-t-elle un essor spectaculaire qui en fera la technique thérapeutique princeps du milieu du XXI^e siècle ? Une technique si puissante qu'elle sera introduite dans chaque service hospitalier, du service des soins intensifs au département psychiatrique, des hôpitaux des grandes capitales du monde aux dispensaires dans les campagnes les plus reculées ? Deviendra-t-elle un art de vivre et de guérir dont chacun deviendra un expert ? Sera-t-elle la technique la plus observée et la plus étudiée par toutes les nouvelles technologies actuelles, devenant ainsi une science presque exacte et de ce fait incontournable ? Aidera-t-elle l'humanité à mieux préparer et assumer l'avenir en transformant petit à petit l'attitude de chacun ? La méditation, une porte grande ouverte vers le bonheur de vivre et le bonheur de vivre ensemble ? Qui sait ?

À suivre donc, à suivre très attentivement...

CHAPITRE 13

Les effets surprises : tout ce qui m'échappe dans la méditation et qui me bluffe

Oui je suis convaincue. Profondément convaincue des effets, des bienfaits de la méditation. Oui, nous avons des études de plus en plus nombreuses qui en attestent l'efficacité.

Et, pourtant, il m'arrive encore d'être surprise. J'avoue que parfois je rencontre des phénomènes qui me dépassent. Des changements auxquels je ne m'attendais pas. Des bénéfices secondaires qui prennent totalement le pas. Des améliorations qui semblaient inespérées. Des tournants de vie qui n'étaient pas envisageables. Des modifications profondes qui étaient improbables.

Comme si le processus de la méditation ne pouvait jamais totalement être saisi. Comme si la méditation gardait toujours une longueur d'avance sur ce que notre mental pouvait en comprendre. Comme si elle avait – comme un enfant malicieux – plus d'un « tour dans son sac ». Comme si la méditation, quoi qu'on en écrive, quoi qu'on en comprenne, nous dépassait toujours, était toujours dans une dimension plus forte que nous, au-delà de nous.

Des effets tous azimuts

Comment est-il possible que des participants d'un groupe de méditation, avec des problématiques diverses, puissent, chacun, en retirer des bénéfices éminemment personnels, alors que la technique proposée est la même ? Un peu comme si la méditation avait ce pouvoir surprenant de mettre son focus sur ce dont la personne a besoin, à ce moment précis, agissant là où c'est nécessaire. Et pas forcément là où la personne l'attendait, ni en regard de sa motivation ou de sa problématique initiale.

Dans les groupes de méditation intégrative que nous organisons, nous accueillons soit sur indication médicale, soit par démarche personnelle, des participants différents, en termes d'âge, de milieu social, de culture psychologique, philosophique ou spirituelle. Avec des attentes et des problèmes totalement distincts les uns des autres, avec des souffrances actuelles ou plus anciennes...

Les groupes s'organisent habituellement sur huit semaines, deux heures par semaine. À chaque séance, un temps est laissé à l'échange, au partage. Puis, vient le soir de la dernière séance, le moment des témoignages de chacun sur les apports de la pratique méditative et... celui qui dormait mal fait des nuits réparatrices, l'homme proche du burn-out a retrouvé une énergie nouvelle, celui qui avait vécu une agression violente et qui ne pouvait se débarrasser d'une peur insidieuse, respire à nouveau, cette mère de famille rongée par la culpabilité vis-à-vis de sa fille adolescente a renoué des relations sereines avec elle, celle qui souffrait de douleurs du dos quasi insupportables, déménage allègrement en soulevant ses cartons, cette étudiante en médecine paralysée par le concours, vit son épreuve sans stress, ce jeune homme si angoissé qu'il ne parvenait qu'à bégayer lors des premières séances, s'exprime devant le groupe avec fluidité... et cette jeune femme, désespérée de ne pas être enceinte, déçue par ses traitements, nous annonce sa grossesse !

Je pourrais aussi vous parler de Sabine, invalidée par sa phobie sociale, et qui participe au groupe pour tenter d'apaiser son anxiété. Sabine va mieux, beaucoup mieux, mais surtout, elle a renoué avec un talent enfoui et jamais exploité : Sabine dessine aujourd'hui au trait des portraits d'une beauté et d'un raffinement insensés. Et elle les commercialise alors que ce n'était ni son métier ni son projet. Ou vous raconter l'histoire de Geneviève qui, en plein divorce douloureux, a choisi la méditation pour l'aider. Elle dort mal, son mari a quitté le domicile et elle se retrouve désormais seule dans cette maison de toujours avec ses deux enfants adolescents. Voilà déjà plusieurs semaines que le groupe de méditation a commencé. Geneviève prend la parole et nous explique que, le week-end, elle a entièrement vidé sa maison, déposé tous ses meubles dans un dépôt-vente et entièrement réaménagé son intérieur avec des meubles plus simples et bon marché. Elle a aussi vidé ses placards, donné la plupart de ses vêtements, et renouvelé, sobrement, sa garde-robe. Geneviève en transformant tout son environnement est profondément transformée, resplendissante. La vie, sa vie, lui semble désormais plus souple. Elle n'est plus en force. J'aime aussi évoquer comment ces deux-là, venus en couple pour des arrangements d'horaires mais s'agressant à chaque occasion, vivant sous le même toit en attendant le moment propice pour se séparer, sont repartis main dans la main, heureux de vivre ensemble et d'envisager des projets d'avenir.

Et je finirai, car je pourrais longtemps poursuivre, avec Sophie : divorcée depuis longtemps, quatre enfants devenus presque grands, elle reproduit, inlassablement, des histoires d'amour adolescentes. Qui l'enflamment pendant quelques mois et la laissent exsangue dès que l'illusion retombe. Aujourd'hui, Sophie est seule, l'assume et ne semble plus vouloir repartir dans cette

recherche du prince charmant. « Je suis tellement bien avec moi-même », conclut-elle...

Je vous assure, je n'exagère rien ! Moi aussi cela m'étonne tellement, moi non plus je ne le croirai pas si on me le racontait, moi non plus je ne comprends pas comment il est possible que ce soit vrai.

Pourtant, la méditation, au-delà de toute logique thérapeutique, est un constat. Un constat qui dérouté mais qui témoigne d'une pratique vivante. Une pratique qui touche des niveaux de conscience, des niveaux physiologiques, des niveaux du mental qui se situent dans un champ d'action qui nous demeure inaccessible. Et tant mieux !

Apprendre à des religieux comment méditer, une expérience étonnante

J'ai été élevée dans des écoles catholiques, je vous l'ai dit. Avec des sœurs, en tenue traditionnelle. Pour nous, enfants, elles représentaient l'autorité absolue. Nous les craignons, non seulement parce qu'elles détenaient la connaissance, mais aussi parce que leur foi, leurs prières, leur relation au divin, leur conféraient une aura qui nous impressionnait.

Alors, le jour où j'ai reçu en consultation sœur Anne, avec son aube grise, sa coiffe blanche resserrée autour du visage et son chapelet enroulé à la ceinture, j'ai été décontenancée. Je disais « ma sœur » en parlant à ma patiente, j'écoutais cette religieuse me raconter ses problèmes relationnels avec les sœurs de sa communauté, je percevais les inquiétudes de cette jeune femme souvent en conflit avec les siens... et j'étais déroutée. Je devenais celle qui était « supposée savoir » face à cette sœur dont toute la tenue me renvoyait à mes images et mes peurs d'enfant. J'ai dépassé cela, bien sûr. C'est aussi mon métier. Puis, soudain, je me suis entendue dire : « Fermez les yeux, sentez votre corps posé là, percevez vos sensations... » Je venais de commencer une séance de méditation, spontanément.

Sœur Anne est sortie de cette expérience bouleversée. Elle avait vécu un moment tellement différent de ce qu'elle connaissait ! Nous avons régulièrement recommencé, au fil de nos rencontres. Et sœur Anne m'a adressé plusieurs membres de sa communauté religieuse. À qui j'ai appris à méditer. Et qui, à leur tour, l'ont transmis à d'autres...

J'ai compris ainsi combien la méditation ne pouvait se confondre avec la prière, même pour les plus pieux d'entre nous. Que la méditation ouvrait à des dimensions spirituelles qui se distinguaient fondamentalement des pratiques

religieuses. Qu'elle ne pouvait se restreindre à une simple pause contemplative comme parfois on peut rapidement le penser.

Ma surprise, une fois encore, a été de constater combien la méditation avait permis à ces religieux de trouver une sérénité qui leur avait jusque-là échappé, malgré leur foi solide et leur engagement de plusieurs années. N'est-ce pas un incroyable « effet surprise » ?

Peut-on dire que la méditation rend plus beau ?

Je n'étais pas sûre d'en parler mais je ne peux résister. Je l'ai très souvent constaté. Comme s'il y avait un avant et un après. Les participants à un groupe de méditation ont quelque chose de subtilement changé dans leur visage, à l'issue des séances. Oui, ils sont plus beaux. Je pourrais même, mais je n'oserai pas, vous citer des méditants connus qui ont vraiment changé de tête !

Bien sûr, cela peut sembler étrange, mais n'est pas aussi étonnant qu'il y paraît. La méditation apaise le stress. Et le stress s'exprime dans toutes les expressions de notre visage. D'une façon parfois très imperceptible mais toujours très présente. Lorsque la tension lâche, que l'anxiété s'apaise, le visage est plus détendu, plus reposé. Et puis, la bienveillance que l'on accepte de se donner, la gratitude que l'on ressent... dilatent notre joie de vivre et illuminent nos traits. Mais ce n'est pas tout ! La méditation, en favorisant notre accès au bonheur de vivre, renforce la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de la sérénité, qui inonde toutes nos cellules. Celles du visage en sont les premières bénéficiaires. Vous voyez, c'était quand même important que je vous le raconte !

Alors, méditer pour quoi faire ?

Pour être plus serein, moins déprimé, plus présent au monde...

Pour ne plus être assailli par nos émotions et se faire emporter, pour apaiser notre mental agité, pour retrouver une solide confiance en soi qui nous ouvre un champ infini de nouveaux possibles,

Pour se sentir plus stable, face aux hauts et bas de la vie, sans réactivité excessive, sans irritabilité nocive,

Pour clarifier notre esprit et devenir libres de nos choix,

Pour améliorer attention et concentration,

Pour renouer avec son intuition,

Pour élever son niveau de ressources, intellectuelles, créatives, personnelles,

Pour être moins égoïste, plus ouvert, plus altruiste, pour être moins stressé, incroyablement moins stressé, et profiter

de tous les moments de la vie, du plus insignifiant au plus exaltant,

Pour redécouvrir une vie amoureuse intense et captivante, pour être surpris, par soi-même, par les autres, par la vie,

Pour réduire les risques de maladies vasculaires, cardiaques, dégénératives,

Pour être en meilleure forme physique et psychique, pour mieux dormir et mieux manger,

Pour ne plus être constamment fatigué et aborder la vie avec une énergie retrouvée,

Pour élever notre niveau de conscience et renouer avec la connaissance universelle,

Pour se réconcilier avec la joie profonde, alchimie de l'amour et de la conscience pure,

Pour vivre plus longtemps... et plus heureux !

TROISIÈME INTERMÈDE

Et tout d'un coup...

Et tout d'un coup, tout s'éclaire... Nous étions empêtrés dans des décisions difficiles à prendre, des réflexions confuses dont nous ne percevions aucune issue satisfaisante, et voilà que, soudain, tout semble clair. Oui, bien sûr, c'est évident !

Et tout d'un coup, la paix s'invite, spontanément... L'agitation était intense, les peurs virulentes, les inquiétudes insistantes, et soudain, la sérénité se pose en nous. Comme si une main bienveillante avait fait diminuer l'intensité de ce douloureux chahut. La paix comme une émergence soudaine.

Et tout d'un coup, la colère tombe... Le débat était pourtant ombrageux, les énervements manifestes, l'agressivité sous-jacente. Puis, plus rien. Le calme en soi. La relation, instantanément, se transforme.

Et tout d'un coup, l'on perçoit, au plus profond de soi, comme un crépitement de joie... Que la situation extérieure soit neutre ou agréable, se centrer un instant et les pépites de bonheur soudain s'animent. Une sensation physique. Une décharge électrique intérieure.

Et tout d'un coup, une bouffée d'amour, qui nous submerge. Là. Sans raison. Soudain tout devient différent. Toute notre perception est modifiée. L'amour transforme tout.

Et tout d'un coup, le temps est suspendu... Arrêté. Rien ne bouge : dehors, dedans. Pourtant, nous sommes en mouvement, pourtant autour la vie est animée. Le temps se dilate. Tout semble possible dans ce temps devenu infini qui ne nous enserme plus, qui ne nous oppresse plus, qui ne nous soumet plus à ses impératifs souverains.

Et tout d'un coup, le monde, l'univers, la perception du Tout, sont là, en nous... Et nos stress, nos agacements, nos insatisfactions se dissolvent dans

l'immensité qui nous entoure et à laquelle nous appartenons. Ce qui un instant avant nous semblait si dense, si compact, si douloureux, s'est brusquement désagrégé. Évaporé.

Toutes ces manifestations, et d'autres aux mécanismes similaires, peuvent survenir. Dès lors que la méditation est devenue une pratique fréquente et régulière. Quand la méditation n'est plus seulement un exercice imposé mais une attitude de vie.

Ces effets sont surprenants, au sens strict du terme. Ils nous surprennent alors que l'on ne s'y attendait pas. Ils émergent à des moments imprévisibles. Ce ne sont pas des moments de méditation que nous engageons volontairement. Ce sont des jaillissements de conscience. Des jaillissements qui transforment l'alchimie de nos vies.

CINQUIÈME PARTIE

Pratiquer la méditation, est-ce si simple ?

CHAPITRE 1

De l'illusion de la simplicité à la réalité d'un apprentissage

S'asseoir. Fermer les yeux. Respirer en conscience. Percevoir sa posture. Se centrer sur ses ressentis corporels... Facile !

Rester là, dans l'instant... Ça va !

Soudain, tout s'agite, notre mental bourdonne, nos pensées nous assaillent, des émotions circulent dans tous les sens... Une minute est passée. Ou peut-être moins ? Revenir au corps, à ce qui est là, sans rien changer... Aïe ! Je viens de me dire qu'il fallait que j'arrête de penser, j'ai bougé, car j'avais une tension dans le dos... Et puis je n'ai pas envie de ressentir cette tristesse qui monte...

Stop, d'accord, je sais : revenir à ce que l'on est en train de vivre, quoi que ce soit... Mais c'est idiot de rester là avec tout ce que j'ai à faire ! Est-ce que ça marche vraiment ce truc ? De toute façon, je n'en ai pas besoin et je ne vois pas pourquoi je m'oblige à cette pratique impossible... Bon, j'essaie encore.

Combien de temps ? Quatre minutes ? Ce n'est pas possible, j'ai l'impression d'une éternité !

J'arrête ! Non, je continue... Ou plutôt, je recommencerai demain. Oui, je sais, le moment c'est maintenant, mais moi j'ai autre chose à faire... Allez, je me force un peu, je finirai bien par ressentir quelque chose... Zut, je me souviens que je ne dois pas rechercher un état particulier, qu'il ne s'agit pas de se sentir bien ou cool... C'est loupé, je n'y arrive pas... Oui, j'ai compris, ne pas me juger,

ne pas me dire que je n'y arrive pas, ce n'est pas bienveillant... Je reprends... Non, je laisse tomber...

Quand on commence à méditer, on se retrouve en permanence dans ces allers-retours, dans ces essais et erreurs, c'est le passage obligé. Curieusement, avant de commencer on s'imagine que tout cela n'est pas bien compliqué. Puis on se lance et l'on prend la mesure de ce qui se passe vraiment dès que l'on a fermé les yeux...

Méditer est un apprentissage

Et c'est ce qui est grisant. Car apprentissage ne rime pas avec souffrance, avec laborieux, avec pénible, avec ennuyeux. Tout cela est le fruit de nos représentations, liées à notre enfance ou à notre parcours. Des représentations acquises, ancrées, mais qui ne correspondent pas à l'essence même du terme d'apprentissage. Quand on apprend, on quitte le territoire du connu pour aller vers ce que l'on ne connaît pas encore. C'est un voyage. À nos risques et périls, certes. Car on ne sait jamais ce qui nous attend ni les obstacles, voire les dangers, que l'on trouvera en route. Ou à l'arrivée. Mais un voyage est toujours une aventure. Excitante, prometteuse, généreuse. Et là, il s'agit d'un voyage intime qui nous conduit... vers nous !

« Le plus grand voyageur est celui qui a su faire une fois le tour de lui-même. » (Confucius.)

Alors, oui, méditer ça s'apprend. Petit à petit. Parfois c'est difficile, décourageant. Très décourageant même ! Il serait malhonnête de le dénier. Mais on traverse aussi des moments passionnants, étonnants, fascinants.

Méditer ça se vit, ça s'expérimente. Nous l'avons déjà dit. Commencer à méditer est une vraie décision. Une intention authentique, car le chemin est semé d'obstacles, d'incertitudes, de découragements. Comme dans tout apprentissage, les premiers pas sont douloureux, les efforts sont nécessaires, la persévérance est obligatoire. Mais le bonheur de l'accomplissement est inouï !

L'apprentissage du piano nous en offre un exemple très clair : faire des gammes, encore des gammes, inlassablement des gammes, quel ennui ! Déchiffrer une à une des notes incompréhensibles sur des partitions qui n'évoquent rien, s'astreindre à une assiduité soutenue qui nous permet d'égrener quelques faibles sons peu harmonieux, les doigts crispés... Tout cela semble insurmontable. Mais quand soudain nous sommes libérés de cet apprentissage laborieux, jouer du piano devient un plaisir absolu. L'apprentissage nous a rendus libres. Libres de jouer, de créer, libres de nous faire emporter par la musique, *notre* musique.

Cela se passe exactement de la même façon en méditation, nous devenons libres face à cette pratique au départ si coûteuse en énergie. Libres de vivre notre méditation selon notre tempo personnel, notre alchimie intime, notre vibrato intérieur.

Éprouver du bonheur à méditer n'advient que lorsque la méditation est devenue fluide. Pas forcément plus facile. Mais plus accessible. Nous avons appris à en connaître les petits chemins escarpés, nous en avons déjoué les pièges, nous ne sommes plus déroutés par ces moments où la pratique nous échappe. Cela fait partie du processus.

La méditation est une pratique profondément humble

En méditation, rien n'est jamais acquis. Une anecdote est souvent citée, celle du débutant croisant un moine aguerri : « Combien de temps me faudra-t-il pour savoir méditer ? », lui demande le jeune néophyte. « Vingt ans », répond le moine. « Et si je m'y mets vraiment très sérieusement ? » « Alors, cinquante ans ! », réplique, impassible, ce moine malicieux.

Une anecdote qui nous parle de patience, mais aussi de cheminement. La méditation se met en marche dès lors que l'on débute. Et, méditation après méditation, elle s'inscrit dans notre vie. Un jour, elle devient indispensable.

Un apprentissage qui ne s'oublie pas

Dans le système de notre mémoire, il existe un module vital : la mémoire procédurale. C'est grâce à cette mémoire, qui n'a rien à voir avec la mémoire de nos connaissances ou de nos souvenirs, que nous apprenons à marcher, à manger, à écrire... ou à faire du vélo ! Cette mémoire enregistre toutes les séquences de gestes qui s'enchaînent pour que l'exécution devienne automatique. Quand on sait faire du vélo, on ne pense plus à appuyer sur les pédales, garder son équilibre, tenir le guidon bien droit... Car si on y pense, on tombe ! Et si on ne fait pas de vélo pendant des mois, des années, peu importe : c'est un apprentissage qui ne s'oublie pas. On peut renfourcher un vélo, le corps se souvient ! La mémoire procédurale est la plus résistante au temps, même dans les maladies dégénératives du cerveau les plus graves.

L'apprentissage de la méditation fait intervenir cette mémoire particulière. Elle est une succession de gestes, d'ajustements de posture, d'attitudes mentales face à ses pensées, de relations à ses émotions, de mises en perspective de ses comportements...

Alors, comme le vélo, la méditation reste ancrée. Une fois l'apprentissage consolidé, vous pouvez vous arrêter : le processus continuera d'évoluer à votre

insu et lorsque vous vous remettrez à méditer, votre corps, vos ressentis, votre mental se resynchroniseront. La méditation est là. Comme avant. Vous êtes prêts à vous réengager...

Méditer, c'est fatigant

Essayez de dire à vos proches que vous faites de la méditation ou mieux encore que vous partez faire une retraite de méditation. Les réactions que vous entendrez tourneront toutes autour du même thème : « Quelle chance, tu vas te reposer, te relaxer, et revenir en pleine forme... » pas vraiment !

Une séance de méditation est fatigante, car elle nous oblige à mobiliser des ressources psychiques inhabituelles. Non pas qu'il faille produire une quelconque tension mais le fait d'exercer et de maintenir son attention est une épreuve psychique incontestable. Et quand vous faites de la méditation plusieurs jours de suite, vous êtes vidé ! Le calme, la sérénité, les ressources, l'énergie joyeuse ne s'invitent que dans un deuxième temps. Ce sont d'importants bénéfiques mais des bénéfiques secondaires !

Même si, bien sûr, je l'ai déjà dit, quelques minutes de méditation permettent, après l'effort, un immense réconfort !

Je me souviens de Jon Kabat-Zinn, lors d'une conférence à Paris, qui projetait l'image de participants allongés en train de pratiquer le fameux *body scan*, ce balayage corporel conscient de chaque partie du corps. Le sourire aux lèvres, il annonçait ce paradoxe : l'image suggère la détente, pourtant l'apprentissage à « ne rien faire » est réellement éprouvant. Pourquoi ? parce que ces exercices déstabilisent nos circuits cérébraux. Il faut fournir un très grand effort pour rester présent.

La méditation va modifier nos vies de façon si fondamentale que le cerveau lutte pour ne pas changer.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de méditer

En méditation, on n'a jamais réussi ou échoué. On a pratiqué. Point.

Parfois, les pratiques sont calmes, parfois elles sont agitées. Parfois, nous y prenons du plaisir, parfois cela nous est insupportable. Parfois, nous sommes convaincus que nous sommes sur la bonne voie, parfois nous sommes profondément découragés.

Ainsi le veut cette étrange pratique.

Les clichés de posture peuvent aussi être oubliés : méditer en lotus n'est pas LA bonne façon de méditer. Méditer assis sur un coussin, sur un banc de

méditation ou plus simplement sur une chaise, sur un bord de lit, sur un rondin de bois, sur une pierre... Tout va bien !

Debout ? Oui, aussi. Et en mouvement ? Bien sûr. La présence peut aussi se saisir dans l'action. Allongé, le risque d'endormissement vous guette, mais pourquoi pas !

Le principe de la posture assise ne prend de sens que par la participation physiologique du corps et l'échange électrique, chimique, qui se fera plus aisément lorsque la tête est dans l'alignement du dos. Mais, une fois cette donnée comprise et intégrée, choisissez la posture de méditation qui vous convient. Celle qui vous plaît !

« Je n'y arriverai jamais » : quand nos croyances nous pourrissent la vie...

Je l'ai tellement entendu dire ! Comme si la méditation était réservée aux tempéraments calmes, à ceux qui sont capables de vivre plus lentement, ou de prendre le temps. Ou bien encore à ceux qui veulent se lancer dans un cheminement personnel, voire spirituel, pour trouver paix et sérénité intérieure... Tout un système de représentations construit par ceux convaincus que la méditation ne peut les concerner. Et qui, pour s'en persuader, réinterprètent le profil des candidats à la méditation ! Et clament : « La méditation, actif comme je suis, c'est impossible ! »

Croyances, croyances...

La méditation est accessible à tous, utile pour tous, nécessaire à presque tous. Et encore plus à ceux qui sont pris dans une vie agitée, des pensées tourmentées, des émotions bouillonnantes. Oui, surtout à ceux-là, car ce sont ceux qui en ressentiront le plus vite les premiers bénéfices.

« Moi, quand on me parle de méditation, rien que le mot me crispe. Comme ces petites musiques aigrettes que l'on entend maintenant dans ces magasins qui prônent le bio et les objets naturels. Insupportable ! Fermer les yeux, m'arrêter de bouger... Mais c'est la catastrophe ! J'ai l'impression qu'un tsunami me dévaste et il faut que je bouge, instantanément. »

C'est le défi. Le défi de s'arrêter et accepter d'observer cette immense agitation qui nous habite. Celle qui conduit nos vies dans ce mouvement perpétuel pour nous échapper de nous-mêmes et éviter de nous faire rattraper par nos turbulences intérieures.

C'est un défi, car il s'agit bien de faire un virage à 180° pour se tourner vers l'intérieur de soi. Et devenir le spectateur attentif de ce théâtre intime. Quel qu'il soit. Se centrer et retrouver le contact avec soi.

Et vous savez pourquoi ? pour se libérer soi-même, pour redevenir libre d'être !

Quand on est convaincu que l'on ne parviendra jamais à méditer, c'est que la peur de cette confrontation à soi est trop forte. Ce qu'il faut en comprendre est la chose suivante : plus nous sommes effrayés de cette rencontre, plus cette peur, cette émotion nous indiquent que c'est le bon chemin pour nous, malgré la difficulté insurmontable que cela semble représenter. C'est une constante en psychologie. Plus nous tentons de fuir une confrontation à nous-même, plus cela nous indique que c'est vital pour notre équilibre. Parfois urgent.

Tout le monde parvient à méditer. Je l'ai dit : ce n'est pas la technique qui est difficile mais la pratique. S'inscrire dans le temps, dans la durée, et accepter tout ce qui va se produire. Simplement.

Un atout ? Les tout premiers effets de la méditation. Qui agissent comme des renforcements positifs. Vous vous êtes lancé, et, très vite, vous allez en ressentir des bénéfiques. Le soulagement de votre stress, l'apaisement de votre anxiété, ou tout bénéfice en lien avec votre motivation initiale pour vous engager dans la pratique. Alors, ces premiers succès, rapides, vont permettre à votre cerveau de sécréter de l'endorphine, l'hormone du plaisir. Qui vous encourage à poursuivre, car le cerveau, une fois qu'il y a goûté, cherchera à retrouver cette si plaisante libération d'endorphine. Votre cerveau devient votre plus fidèle allié pour persévérer, n'est-ce pas une excellente nouvelle ?

Une autre idée est également très tenace, celle selon laquelle « on est comme on est », « on ne peut pas changer ». C'était avant nos connaissances sur cette formidable plasticité du cerveau qui nous permet de changer, de changer profondément à chaque stade de vie. Tant pis pour les sceptiques, les incrédules, et tous ceux qui se sentent protégés par leurs certitudes d'immuabilité... Oui, vous aussi vous changerez ! Même si vous ne le décidez pas, et même si vous ne méditez pas ! Le cerveau évolue, se modifie de mille et une façons, chaque fois que l'on fait un nouveau choix, chaque fois que l'on s'engage sur une nouvelle voie, chaque fois que nous rencontrons un nouvel obstacle ou un nouvel ami... qu'on le veuille ou non ! La maxime « on est comme on est » n'est valable qu'au moment, d'une fugacité extrême, où la phrase est prononcée. L'instant d'après tout a déjà changé... À méditer !

Une méditation peut en cacher une autre

Notre méditation ne peut jamais être comparée à celles des autres. On peut partager son vécu mais ce qui a été ressenti reste dans l'indicible. Le perçu prime en méditation.

Et chaque méditation, la nôtre, sera différente à chaque pratique. Un des écueils, classique, est de rechercher dans une nouvelle méditation l'état que nous avons rencontré dans la méditation précédente. Souvenons-nous qu'en cours de pratique nous ne poursuivons aucun objectif, l'attitude juste est celle d'accueillir ce qui arrive. À l'instant. Sans chercher à modifier quoi que ce soit.

La méditation est avant tout, surtout, une expérience. Indiscutablement. Pourtant, la technique peut s'apprendre. Et il me semble très difficile de faire abstraction d'un « guide », d'un thérapeute qui accompagne nos premiers pas. Nos esprits d'Occidentaux ont aussi besoin de comprendre. Avant de commencer, il est souvent important d'expliquer ce qu'est la méditation, pourquoi et en quoi elle peut nous être utile, profondément bénéfique. Puis, alors, initier la pratique.

Bien sûr, si je reviens à moi, j'avoue que mon expérience initiale s'est passée de mots, d'explication, de guidage... À chacun son expérience. La méditation est définitivement, d'abord et avant tout une expérience. Même si...

« Je n'ai pas le temps » : l'éternel conflit entre l'urgent et l'important

Un autre frein. Souvent très puissant. Se donner ce temps qui nous deviendra précieux. Mais comment nous convaincre qu'il n'est pas plus urgent d'accomplir toutes ces tâches qui sont les nôtres au quotidien et qui, si elles ne sont pas faites, nous attireront beaucoup de soucis ?

Méditer, ça peut attendre... Ou pas. Car l'essentiel n'est-il pas d'avoir en nous, dans nos vies où nous sommes constamment soumis à l'urgence, cette possibilité unique d'élargir chaque jour nos ressources d'énergie, de vitalité, et de plaisir de vivre !

« C'est l'intention qui compte »

Une maxime populaire, qui, comme souvent, renferme une réalité passionnante : l'intention joue un rôle majeur dans le cerveau. L'intention structure. Avec l'intention, tout est déjà en place : tout est « câblé ». Tous les réseaux neuronaux, toutes les hormones, tous les neurotransmetteurs nécessaires sont activés avant même que l'action ne s'engage. Un seul petit

chaînon fera la différence entre l'intention et l'action. L'intention en est l'introduction, l'esquisse, le « presque existant ». L'intention compte vraiment, car elle préfigure ce qui arrive, se superpose presque avec ce que l'on a prévu.

Aussi, lorsqu'on a l'intention de méditer et que l'on ne trouve pas le temps, plutôt que de se culpabiliser, comprenons que l'intention de méditer... est une ébauche de méditation. Le simple fait de faire figurer dans notre mental cette intention, nous rend conscient de l'instant présent et met notre cerveau dans une nouvelle configuration.

Avoir l'intention de méditer enclenche, à notre insu, l'ébauche d'un processus nouveau au cœur de toutes nos cellules... Avoir l'intention de méditer nous place dans une conscience qui est, déjà, de la pleine conscience !

La méditation, au-delà de l'apprentissage

Apprendre la méditation n'est pas seulement l'apprentissage d'une technique. Cela ne peut se limiter à des exercices, aussi complexes soient-ils. La technique n'est là que pour poser les bases d'un cheminement personnel. Un chemin qui nous conduit au centre de nous-mêmes. Au centre de la vie, en lien et en présence avec tout ce qui nous entoure. C'est un apprentissage à une nouvelle façon d'être : par rapport à soi, par rapport au monde, par rapport aux autres. Un apprentissage qui nous change profondément et nous ouvre de vraies perspectives pour aller mieux. Pour vivre mieux.

CHAPITRE 2

Un effet de mode ?

Il est très probable que la méditation soit sortie de ses traditions spirituelles et ait subi ce lifting spectaculaire car nos vies en ont profondément besoin. Notre inconscient collectif nous souffle qu'il devient urgent de ne pas nous laisser emporter par cette accélération de nos vies actuelles. Que nous reconnecter à nos valeurs est la seule issue pour notre sentiment de bonheur. Que donner un sens à nos vies ne peut être relégué à une place subsidiaire au risque de nous perdre dans cette suractivité qui rime avec insatisfaction constante. Que nous poser est la seule issue pour ne pas être épuisé, malade de stress et d'anxiété.

Je pense vraiment que la méditation a ressurgi dans nos vies pour nous ouvrir une voie que nous ne pouvions plus éviter. Une voie où l'on renoue avec la vie. La vraie vie. Et non plus la survie.

Comme le sport est devenu une nécessité dans notre monde devenu sédentaire, la méditation s'est imposée comme la pratique qui pouvait nous redonner un espace de sécurité et le sentiment de l'universel. Se sentir exister, se sentir relié.

« Le siècle prochain sera religieux ou ne sera pas », nous promettait André Malraux, il y a quelques décennies.

Dans ce sens, la méditation est à la mode. « À la mode de chez nous », car nous en avons besoin et elle nous est devenue possible grâce à sa réhabilitation sous ses formes pragmatiques et laïques.

Assumons alors d'être « à la mode » en prenant, comme un impératif, l'idée que se préoccuper de soi est le préalable indispensable pour se préoccuper du monde. Assumons de succomber à la mode si la survie de notre planète et de notre humanité est indissociable de notre développement personnel durable, comme le développement durable, lui aussi à la mode mais impératif !... Si la mode consiste à adopter une pratique qui va modifier définitivement le cours de nos existences pour nous faire accéder à des expériences de vie qui nous seraient restées inaccessibles, je dis oui, vraiment oui, vive la mode !

La méditation n'est pas un nouveau gadget mais une révolution psychologique. Une révolution qui modifie définitivement notre façon d'être au monde.

Puis-je croire à la méditation ?

Il est vraiment difficile de se débarrasser de l'image ésotérique de la méditation. De son assimilation à une pratique religieuse ou même à une religion. Croire à la méditation renvoie à ces représentations tenaces, à ces clichés forgés par des siècles de méditation engagée spirituellement. Et qui continue à l'être. Légitime donc.

La méditation contemporaine épurée de tous ces attributs spirituels est devenue, grâce à la possibilité scientifique d'en mesurer les bénéfices pour les maladies psychologiques, une thérapie efficace. La validation scientifique a fait également sortir la méditation du champ du développement personnel qui lui était réservé. Le développement personnel, rappelons-le, s'adresse à ceux qui ne souffrent pas de troubles spécifiques et souhaitent acquérir des moyens de vivre mieux, en plus grande harmonie et sérénité. La notion de développement personnel se comprend ainsi, dans le sens de « se grandir » soi-même. Dans ce contexte, la méditation occupe, de fait, une place de choix.

Mais, alors, que signifie croire ou ne pas croire à la méditation ? puisque ce n'est pas une religion, même dans ses formes spirituelles, la notion de croyance au sens strict est caduque. La méditation thérapeutique est adossée à une cohorte importante d'études et de validations expérimentales qui en démontrent précisément les effets. La validation scientifique occulte l'idée même de croyance. La méditation a une fonction thérapeutique. Point.

Comme outil de développement personnel, la méditation a des décennies de confirmation empirique derrière elle : tous ceux qui ont inclus la méditation dans leur vie peuvent témoigner de ses immenses bénéfices. Peut-on mettre leur expérience en doute ?

Matthieu Ricard précise avec malice que les moines qui méditent depuis des siècles n'ont pas attendu l'imagerie médicale pour savoir combien la méditation était une pratique puissante qui transmute l'expérience du moment en expérience universelle...

Mais il faut y croire !

Je ne me contredis pas. J'évoque ici la nécessité de s'engager dans la pratique en étant profondément convaincu de tout ce que la méditation peut nous apporter. À nous. À ce moment-là de notre histoire. Avec nos difficultés,

nos souffrances, nos interrogations, notre besoin de transformer l'alchimie de nos vies.

C'est le principe, bien connu, de l'effet placebo. Pour qu'un traitement médical fonctionne, le patient doit avoir « foi » dans son efficacité et le médecin prescripteur doit lui aussi en avoir la conviction intime. L'effet placebo n'est pas qu'un effet psychologique : le corps enclenche d'emblée les mécanismes de guérison. Voilà pourquoi il peut arriver qu'un patient soit guéri alors que le médicament prescrit n'était qu'un leurre... Pour que la méditation « marche », il faut donc y « croire » soi-même et que le thérapeute soit engagé avec « foi » dans cette pratique, pour son patient mais aussi pour lui-même. La méditation est un double engagement.

CHAPITRE 3

De l'art de commencer... et de continuer

Méditer est un entraînement de l'esprit qui s'aborde avec engagement, enthousiasme et discipline³⁹.

L'engagement est un contrat par rapport à soi-même. Car vous avez bien compris que le chemin est parfois long, âpre, et que les bénéfices pourront être soit très rapides, soit très lents. Certains attendus, d'autres inattendus. Des effets subsidiaires et des changements fondamentaux. Une part de la méditation nous échappe toujours...

L'enthousiasme permet de garder cette confiance absolue dans ce choix que l'on a fait. Dans ce choix pour soi, pour sa vie. Cette curiosité qui doit rester vivante pour chacune des découvertes que l'on vivra, à la découverte de soi.

La discipline évoque la rigueur, la nécessité « de s'y mettre » et de « s'y tenir ». Mais la discipline parle aussi de vivre un apprentissage qui nous conduit avec confiance vers un nouvel art de vivre, vers une liberté retrouvée d'être et de penser, vers un univers de connaissances et de ressources enfouies au fond de nous-mêmes. Notre lien secret avec le monde. La discipline relie l'action d'entreprendre et la volonté d'aboutir.

Comment vous mettre à méditer ?

Je vous propose d'aborder ici des points plus concrets, plus pragmatiques. Avec des pistes pour vous aiguiller. Je n'entrerai pas dans les détails, vous avez de nombreux moyens de trouver les informations dont vous pouvez avoir besoin dans des livres plus didactiques, des sites Internet explicatifs, des CD de méditation guidée. Vous en trouverez les principales références en annexe de ce livre. Mais je ne peux vous laisser, à ce stade, sur le bord de la route sans vous accompagner dans vos premiers pas.

» Commencer à méditer

Il n'est pas facile de commencer à méditer seul. Ni avec un livre. Le livre permet d'expliquer mais, d'une certaine façon, il vous oblige à rester dans le mental. Dans la compréhension. Or la méditation est d'abord un éprouvé corporel. Seul, vous n'avez pas de repère. La situation est inconfortable, car lorsqu'on débute la pratique, on a besoin de partager, d'échanger sur son

expérience, sur son vécu. Et de recevoir un écho des autres comme du thérapeute qui accompagne la méditation. Entendre ce que d'autres ont vécu permet aussi de donner du sens à ses propres ressentis. D'être rassuré parfois.

Vous l'aurez compris : pour commencer, il est essentiel de vivre cet apprentissage en groupe. Le groupe, par sa dynamique propre, crée une énergie qui soutient votre pratique personnelle, qui va lui donner plus de force, de présence, de consistance.

Le groupe vous porte, vous reconforte, vous accompagne. Dans un groupe, les sensations peuvent se parler, se dire, en confiance. Élaborer autour de son expérience ancre l'expérience. La structure. La sculpte. Séance après séance, le groupe de méditation devient un espace de sécurité qui élargit l'expérience de chacun, qui permet de comprendre et de s'approprier ce qui se vit avec le corps, avec le cœur, avec la tête.

» **Quels groupes, comment choisir ?**

Faites-vous confiance et laissez-vous guider. Guider par vous-même. Par ce que vous ressentez. Par la sensation que vous éprouvez à la lecture de telle ou telle proposition. C'est déjà une nouvelle place donnée à l'intuition sensible. Celle qui se vit.

Une fois éliminé tout ce qui peut se rapprocher des sectes ou des gourous, et vous le détecterez vite, l'expérience sera la vôtre. C'est votre chemin.

Les protocoles contemporains de thérapies basées sur la pleine conscience sont en général organisés sur huit semaines à raison de deux heures hebdomadaires d'enseignement et de pratique en groupe avec une pratique personnelle quotidienne. C'est l'enseignement de base.

Les stages, les retraites peuvent être d'une durée plus ou moins longue et permettent d'être totalement immergés dans la pratique et, en général, dans un environnement qui nous coupe de notre quotidien. Ce qui, pour certains, peut parfois être plus facile.

Mon stage aux philippines ne m'a pas « plongée », mais « précipitée » dans cette pratique inconnue qui ne m'a plus quittée... Je suis contente d'en reparler un instant, car l'image de ce stage est restée présente dans ma mémoire active tout au long de la rédaction de ce livre. Comme pour me rappeler ces heures d'apprentissage et cette inscription qui s'est gravée en moi de manière indélébile.

La pratique quotidienne est ce qui demande le plus de rigueur. Surtout au début. Difficile de trouver le temps, le lieu et parfois même l'envie. Mais, c'est

par cette pratique répétée que vous acquerez votre liberté de méditer. Votre autonomie.

Dans les premiers temps, il est souvent recommandé que la pratique soit un peu longue, entre quarante et quarante-cinq minutes. Pour mettre en route la machine, votre machine à méditer !

Ensuite, à votre gré, à votre rythme, vous pourrez consacrer des temps plus courts ou plus longs. Selon les jours, votre humeur, votre besoin. Mais sachez que la régularité est une des clefs, un ingrédient quasi indispensable pour que la méditation s'inscrive vraiment dans votre vie et initie les changements qui ont motivé votre engagement.

À titre d'encouragement et de renforcement positif !

Une étude en imagerie cérébrale (Université de Pennsylvanie) a montré une activité accrue dans le lobe frontal droit, zone de l'attention et de la concentration, chez des méditants ayant pratiqué pendant deux mois à raison de douze minutes par jour ! Vous voyez, c'est vraiment encourageant ! D'une façon générale, les études actuelles se basent sur les protocoles en huit semaines, ce qui est extrêmement court dans l'absolu mais visiblement suffisant pour noter des modifications au niveau de l'anatomie fonctionnelle du cerveau.

» Quel est le bon moment ?

La question est souvent posée : à quel moment de la journée est-il préférable de pratiquer ? Chacun sa théorie : les matinaux vous expliqueront que la méditation au lever du soleil vous place dans l'énergie et la dynamique de la journée à venir. Les noctambules vous prescriront la méditation du soir, celle qui symbolise ce qui n'est plus et laisse la place à de nouveaux possibles... les plus libéraux considèrent qu'aucun moment n'est préférable à l'autre, ou plutôt que tous sont les bons moments. Et moi, je vous dis, faites ce qui est bien pour vous, ce que vous sentez juste. Ce sera, lui, le bon moment. Le bon moment pour vous.

« Le meilleur moment pour pratiquer, écrit Thich Nhat Hanh⁴⁰, est toujours... maintenant. Car selon de nombreuses traditions, aucun autre moment n'existe ni n'existera jamais. Passé et futur sont des constructions mentales. Seul le présent est "réalité". Le passé est déjà révolu. Le futur n'est pas encore advenu. Ne nous perdons pas dans le regret de ce qui s'est passé ou dans l'attente et l'inquiétude de ce qui va venir. Revenons à nous-mêmes. Établissons-nous dans l'instant présent. »

De la pratique formelle à la méditation au quotidien

La pratique formelle est celle que l'on « programme ». On décide de méditer pendant un temps déterminé. Et on s'installe dans la posture et l'attitude méditative.

La méditation au quotidien est celle qui s'inscrit dans notre vie de tous les jours. Celle que l'on peut pratiquer partout, tout le temps, à chaque instant. Le principe : se mettre en conscience dans l'instant présent.

Les exemples peuvent se décliner à l'infini car tout acte de la vie quotidienne peut devenir un moment de méditation : prendre sa douche, se laver les dents, s'habiller, manger, écrire, téléphoner, parler...

Tout, vraiment tout.

Le principe ? Toujours le même : s'arrêter – ressentir – puis poursuivre l'action en cours.

Être pleinement en conscience de ce que l'on fait. Être totalement attentif. Être relié à ses sensations. Avec ses cinq sens. Se plonger dans le moment qui est là. Quel que soit le moment. Sans rien chercher à modifier. De la conscience de l'instant.

Une illustration, que j'emprunte à ce que je fais moi-même. Tellement souvent que c'en est devenu un automatisme, mais un automatisme libérateur, cette fois ! Je marche, dans la rue ou ailleurs, je parle, dans un salon ou devant un auditoire, j'écris, un mail ou une conférence, j'enchaîne des gestes routiniers ou j'écoute... un ami, mon mari, un enfant, ou un patient. Et, imperceptiblement, fugacement, je me relie aux sensations du corps, aux sensations qui m'ancrent dans ce présent, celui que je vis, à l'instant. Tous ces événements, du plus insignifiant au plus spectaculaire, deviennent des événements extraordinaires. Au sens propre. Ils se détachent, comme des sommets dans la brume, et deviennent incroyablement visibles, présents, mais surtout infiniment agréables et ressourçants. Il me semble enfilet ainsi un chapelet d'événements de vie dont chaque perle peut être égrenée distinctement au lieu d'échouer dans un bocal où des objets divers sont mélangés sans distinction.

La méditation modifie également notre façon d'être ou de réagir au quotidien, au monde. On est là, vraiment là.

Pleinement attentif à ce que l'on dit, à ce que l'on écoute, à ce que l'on fait.

Pleinement présent à soi-même et aux autres. À tous les autres. Au monde. Méditer ne signifie pas se replier sur soi mais s'ouvrir à soi et au monde.

Pleinement conscient de ce que l'on vit.

Au réveil, se recentrer sur les sensations du corps, sur la conscience de ce qui nous entoure, sur notre respiration, juste un instant avant de bondir hors du lit. Ne plus se précipiter pour parler sans avoir vraiment écouté. Ne pas faire plusieurs choses à la fois, mais une seule en s'y consacrant, vraiment. Si on arrivait seulement à cela régulièrement, cela changerait considérablement nos vies, notre rapport à la vie, notre satisfaction de vie. S'accorder le plus souvent possible un repas en pleine conscience, où chacun des mets sera pleinement goûté, savouré. Une expérience très surprenante, juste à portée de nos vies.

Marcher en sentant chaque mouvement, chaque contact avec le sol, l'air qui effleure le visage, les sensations qui bougent à l'intérieur du corps.

Regarder autour de nous et accueillir les sons, les images, qui nous entourent sans baisser le nez sur chacun de nos pas. Dire merci, vraiment merci, dans toutes les occasions qui se présentent, et il y en a beaucoup dans une journée, vous verrez !

Vous pouvez continuer cette liste à l'infini. Tout est support de méditation, tout moment peut devenir conscient, tout vécu a le pouvoir d'être présent.

Avec cette capacité nouvelle de ne plus (ou bien moins souvent !) nous laisser entraîner dans un flot de pensées et d'émotions qui nous emportent très loin de l'endroit où nous sommes. « Les pieds ici, les yeux ailleurs⁴¹. » Méditer nous apprend à repérer cet instant où « l'on part » et nous permet de revenir doucement, tranquillement, au moment présent. L'émotion est moins violente, la pensée est moins assourdissante. Nous sommes rendus à nous-mêmes et à ce que nous vivons.

Faire des pauses méditatives, des minipauses, des micropauses, celles qui ne seront perceptibles que par nous-mêmes, tout au long de nos journées modifie radicalement la relation à notre vie, nous reconnecte au sentiment d'unité avec le monde, nous redonne cette énergie nécessaire pour alimenter nos vies. Avec la méditation, tous les vides de nos vies, tous ces moments de rien qui nous faisaient si peur, ces silences menaçants, deviennent des instants présents, rassurants, réconfortants. Comme des réverbères sur une route sombre.

Méditer, jour après jour, instant après instant, moment après moment, élargit radicalement le champ de notre conscience et nous entraîne dans une expansion de vie aux frontières infinies.

Une expérience à ne pas manquer, sous aucun prétexte...

CONCLUSION

1, 2, 3... c'est à vous maintenant !

Pour conclure... ou pour démarrer !

En écrivant ce livre, je me suis parfois demandé si je ne risquais pas de vous faire peur. Peur par mon enthousiasme, peur par ce que je décris de la méditation, comme s'il s'agissait d'une potion miracle, peur par l'apparente simplicité d'une pratique finalement complexe, peur parce que vous avez en réalité bien compris que la méditation pouvait vous changer la vie et que vous n'en avez pas forcément envie.

Mais, j'espère aussi que tous ces arguments vous auront convaincu, et que vous sortirez de ce livre avec l'envie, la curiosité, la volonté ou même l'impérieuse nécessité de vous embarquer dans cette aventure passionnante, insolite, pleine de surprises.

Et qu'à votre tour vous témoignerez de ce que la méditation vous a apporté, que vous transmettez les effets incroyables de cette pratique venue d'un autre temps mais résolument contemporaine, que vous saurez convaincre des bénéfiques inouïs que chacun, qui qu'il soit, d'où qu'il vienne, quel que soit son ancrage culturel ou ses convictions, peut trouver en méditant.

Il ne s'agit pas de croire ou de ne pas croire à la méditation, comme j'ai tenté de vous le transmettre dans ce livre : il suffit d'essayer, de persévérer, encore et encore, et... d'observer.

Encore un mot, je ne suis pas une experte en méditation, malgré ma pratique quasi quotidienne, même de quelques minutes, malgré mon réel engagement pour la méditation, malgré toutes les heures consacrées à cette pratique et... à l'écriture de ce livre. On ne peut pas être un expert en méditation. Jamais. Et peut-être est-ce cela qui me plaît par-dessus tout :

quand on démarre la méditation, on est toujours en route. On n'est jamais au bout du chemin. Le chemin est toujours devant soi avec, en perspective, de nouvelles rencontres avec soi-même, de nouvelles sensations, de nouveaux obstacles, de nouveaux défis à relever, de nouvelles découvertes sur soi – et rarement celles que l'on imaginait –, une nouvelle compréhension du monde... Et cela me plaît infiniment que la méditation soit active, soit une marche active, une dynamique active, psychique, psychologique, physique...

Cela me plaît – comme le dit joliment Matthieu Ricard -» ce voyage immobile ». Ce grand voyage, jamais achevé...

Vous doutiez ? J'en suis fort aise ! Eh bien, méditez maintenant !

Ressources bibliographiques

- ANDRÉ C., *Méditer jour après jour* (avec un CD d'exercices), paris, L'Iconoclaste, 2011.
- ANSERMET F., p., *À chacun son cerveau. Plasticité neuronale et inconscient*, paris, Odile Jacob, 2004.
- BEN- T., *L'Apprentissage du bonheur*, paris, Belfond, 2009.
- BERGHMANS C., *Soigner par la méditation*, paris, Elsevier Masson, 2010.
- COUÉ E., *La Méthode Coué. La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, paris, Marabout poche, 2007.
- CSIKSZENTMIHALYI M., *Vivre. La psychologie du bonheur*, paris, pocket, 2006.
- DAMASIO A., *L'Autre Moi-Même. Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*, paris, Odile Jacob, 2010.
- DOIDGE N., *Les Étonnants pouvoirs de notre cerveau. Guérir grâce à la neuroplasticité*, paris, Belfond, 2007.
- ECKHART T., *Le pouvoir du moment présent*, paris, J'ai Lu, 2010.
- FRITH C., *Comment le cerveau crée notre univers mental*, paris, Odile Jacob, 2010.
- GIBELLO B., *La pensée décontenancée*, paris, Bayard, 1995.
- HAIDT J., *L'Hypothèse du bonheur*, Bruxelles, Mardaga, 2010.
- HANSON R., *Le Cerveau de Bouddha*, paris, Les Arènes, 2011.
- KABAT-ZINN J., *AU cœur de la tourmente. La pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck, 2006.
- KABAT-ZINN J., *L'Éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, paris, Les Arènes, 2009.
- KABAT-ZINN J., *Méditer. 108 leçons de pleine conscience* (avec un CD lu par Bernard Giraudeau), paris, Les Arènes, 2010.
- KABAT-ZINN J., *Où tu vas, tu es. Apprendre à se libérer du stress et des tensions profondes*, paris, J'ai Lu, 1996.
- KOTSOU I., A. et coll., *pleine conscience et acceptation. Les thérapies de la troisième vague*, Bruxelles, De Boeck, 2011.
- LIÉNARD Y., *pour une sagesse moderne. Les psychothérapies de 3^e génération*, paris, Odile Jacob, 2011.

- MAEX E., *Mindfulness. Apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Bruxelles, De Boeck, 2007
- MIKOLAJCZAK M., *Les Compétences émotionnelles*, paris, Dunod, 2009.
- MONESTÈS J.-L., VILATTE M., *La Thérapie d'acceptation et d'engagement. ACT*, paris, Elsevier Masson, 2011.
- NHAT *Le Miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de méditation*, paris, Fayard, 2007.
- PRESLES p., *Tout ce qui n'intéressait pas Freud. L'éveil à la conscience et à ses merveilleux pouvoirs*, paris, Robert Laffont, 2011.
- RICARD M., *L'Art de la méditation*, paris, NIL, 2008.
- ROSENFELD F., *Méditer, c'est se soigner*, paris, Les Arènes, 2007.
- SEGAL Z., *La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Bruxelles, De Boeck, 2006.
- SIAUD-FACCHIN J., *Aider l'enfant en difficulté scolaire*, paris, Odile Jacob, 2006.
- SIAUD-FACCHIN J., *L'Enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir*, paris, Odile Jacob, 2012, nouvelle édition.
- SIAUD-FACCHIN J., *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*, paris, Odile Jacob, 2008.
- VIGNE J., *La Mystique du silence*, paris, Albin Michel, 2003.
- VIGNE J., *Soigner son âme*, paris, Albin Michel, 2007.
- WALLON p., *Guérir l'âme et le corps. Au-delà des médecines habituelles*, paris, Albin Michel, 2010.
- WILLIAMS M., J. et coll., *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux* (avec un CD d'exercices lu par Christophe André), paris, Odile Jacob, 2009.

Sites Internet

« Charité bien ordonnée commence par soi-même »... alors voici mon site, un site où vous retrouverez des explications sur la méditation, des textes, des références, des indications pour commencer la méditation et pour pratiquer, un forum pour discuter et partager : www.meditez.com

Mais aussi, et en particulier pour les formations :

- En France : www.association-mindfulness.org.
- En Belgique : www.cps-emotions.be.
- En Suisse : www.aspeo.ch.

Et l'incontournable site américain, la « bible » : www.unamassmed.edu.

Merci

C'est important de dire merci. Pas un merci de politesse. Un vrai merci. Un merci de gratitude. Un merci qui fait du bien. À celui qui le dit, à celui qui le reçoit. Un merci qui contient de l'énergie de vie.

Je n'aime pas beaucoup cet exercice de remerciements à la fin des livres. Pour deux raisons : je le perçois comme un passage souvent obligé auquel on s'adonne par convenance. Par ailleurs, si on commence à dire vraiment merci, alors on se rend compte qu'il faudrait remercier tellement de monde... Par qui commencer? Comment ne pas oublier quelqu'un parmi tous ceux qui comptent pour nous ? pour ce livre, il y a tant de monde à qui j'ai envie de dire un immense merci. Alors, oui, j'ai quand même décidé de dire merci et je ferai un choix. Tant pis ! Non, tant mieux !

Merci à toi Alain, mon mari si présent et généreux. Merci à toi Eugénie, ma fille qui m'a appris à être maman, merci à toi mon fils, Hugo, qui m'oblige à me remettre toujours en question, merci à toi Lise, qui m'a appris à aimer autrement.

Merci à mes parents, je suis, aussi, celle que je suis, grâce à eux, même si j'ai beaucoup utilisé ma plasticité cérébrale pour ne pas rester « programmée » !

Merci à Ingrid, qui m'a « embarquée » aux philippines, merci aussi à toi Éric qui a été l'instigateur de ce voyage décisif.

Merci à Fafou, Audrey, Coralie, Marine, Olga, Martine, ma base de sécurité. Mon attachement *secure*. Merci à toute mon équipe qui fait un travail remarquable et s'engage auprès de chaque patient, petit ou grand. Et merci à toi Flavia et à ton énergie ensoleillée.

Merci au professeur Bernard Gibello, mon maître de toujours, mon « gourou »...

Merci à vous, à vous tous, mes patients, vous m'avez tout appris ! Et merci de vos mercis, chacun compte si fort et alimente mon réservoir de ressources. Quelle chance inouïe de faire un métier où l'on est tellement remercié !

Merci à toi Odile, tu es si lumineuse, si brillante, tu le sais, je t'aime beaucoup. Merci, merci pour ta confiance et ton amitié. Quel immense plaisir de t'avoir comme éditrice !

Merci Gaëlle, l'exercice n'était pas facile ! Merci Marie et à toi Cécile, c'est aussi vous qui faites vivre les livres. Merci Viviane, tu es si attentive, cela me touche beaucoup.

Merci à tous ceux qui méditent, ont médité, méditeront. La méditation partagée rend chaque pratique plus forte et fait bouger le monde.

Merci à la vie... de m'avoir fait rencontrer la méditation. Cette méditation qui m'a changé... la vie !

Notes

1. *Le Drame de l'enfant doué*, pUF, 2008.
2. Alexandre Jollien, *Le philosophe nu*, Seuil, 2010.
3. E.E. Schmitt, *La Femme au miroir*, Albin Michel, 2011. *Leurs Secrets du bonheur*, France 2.
4. « Le Lion et le Rat », Fables, Jean de La Fontaine.
5. *Leurs Secrets du bonheur*, France 2.
6. Romain Rolland l'écrit à Freud.
7. Michel Presle, *Tout ce qui n'intéressait pas Freud*, Robert Laffont, 2011.
8. Mihaly Csikszentmihalyi, *Vivre : la psychologie du bonheur*, pocket, 2006.
9. Voir Jeanne Siaud-Facchin, *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*, Odile Jacob, 2008.
10. Cité par Christophe André dans la préface du livre de Rick Hanson, *Le Cerveau de Bouddha*, Les Arènes, 2011.
11. Bernard Gibello, *La pensée décontenancée*, Bayard, 1995.
12. Bob Stahl, août 2011. Notes personnelles.
13. *Ibid.*
14. Hayes, 2007, cité in Jean-Louis Monestès, *La Thérapie d'acceptation et d'engagement*, Elsevier Mansson, 2011.
15. Matthieu 5, 39.
16. William Shakespeare, I, III, 4, tome « Critique », p. 297.

17. Frédéric Rosenfeld, *Méditer, c'est se soigner*, Les Arènes, 2007, p. 62.
18. S. W. Lazar *et al.*, « Meditation experience is associated with increased cortical thickness », *Neuroreport*, 2005, vol. 16, 17, p. 1893-1897.
19. Fùzhugh Dodson, *Tout se joue avant 6 ans !*, Robert Laffont, 1972.
20. Voir en particulier l'étude de Lutz *et al.*, « Long term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice », *proceedings of National Academy of Sciences USA*, 2004.
21. *Voyage au-delà de mon cerveau*, Jean-Claude Lattes, 2008.
22. Jonathan Haidt, *L'Hypothèse du bonheur*, Mardaga, 2010, p. 52.
23. *L'Autre Moi-Même. Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*, Odile Jacob, 2010.
24. Les émotions primaires sont décrites p. 45.
25. Charles Baudelaire, *Les Fleurs du mal*.
26. Rick Hanson, *Le Cerveau de Bouddha. Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Les Arènes, 2011.
27. Antoine de Saint-Exupéry, *Le petit prince*, Gallimard, 1943.
28. E. E. Schmitt, *La Femme au miroir*, Albin Michel, 2011.
29. Antonio Damasio, *L'Erreur de Descartes. La raison des émotions*, Odile 2010, nouvelle édition.
30. Daniel Goldman, *L'Intelligence émotionnelle*, Robert Laffont, 2003.
31. David Servan-Schreiber, in *psychologies Magazine*, décembre 2010.
32. Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, Gallimard, 1988.

33. Conférence publique à la Mutualité, Paris, 2009. David Servan-Schreiber est, entre autres, l'auteur de *Guérir le stress, l'anxiété, la dépression. Sans médicaments ni psychanalyse*, pocket, 2011.
34. D'après *A Morte Devagar*, de Martha Medeiros.
35. Alain Peyrefitte, *Quand la Chine s'éveillera, le monde tremblera*, Fayard, 1973
36. Enquête Opinion Way, CFE CGC Baromètre Stress. Vague 15 — novembre 2010.
37. *Ibid.*
38. Extrait d'un discours de Xavier Bertrand, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé, en novembre 2011, où il évoque la médecine et les études de médecine qui sont, pour lui, un des enjeux des élections de 2012.
39. Merci à Coralie Laubry, ma collaboratrice de toujours, à qui j'emprunte sa jolie formule.
40. Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, J'ai Lu, 2008.
41. Victor Hugo, *Les Rayons et les Ombres. I, Fonction du poète*, avril 1839.

CET OUVRAGE A ÉTÉ TRANSCODÉ ET MIS EN PAGES
CHEZ NORD COMPO
ET ACHEVÉ D'IMPRIMER SUR ROTO-PAGE
PAR L'IMPRIMERIE
EN FÉVRIER 2013

N° d'impression : 84295.
N° d'édition : 7381-2526-4
Dépôt légal : mars 2012