

Les bonnes vibrations de la méditation

Christophe André

Quand je me tourne vers mon passé de méditant, de nombreux souvenirs me reviennent, tous heureux...

Ma première retraite dans un monastère bénédictin, avec un moine dans la chambre à côté de la mienne qui ronflait tellement fort chaque nuit que les cloisons en vibraient... Les séances de printemps avec nos patients de Sainte-Anne dans les jardins de l'hôpital, pieds nus dans l'herbe, à écouter en pleine conscience la rumeur de la ville tout autour de nous, et l'étrange sentiment de fraternité universelle qui nous reliait alors... Mes larmes sereines lors de la sortie d'une retraite silencieuse de plusieurs jours, et l'émerveillement de pouvoir à nouveau parler et dialoguer...

Je suis émerveillé par ce paradoxe des pratiques méditatives : comment une démarche aussi simple (s'asseoir, observer le fonctionnement de son esprit et accueillir le monde en soi) peut avoir des conséquences aussi puissantes ? Comment ce détour par notre corps, cette attention prêtée au mouvement de nos pensées, et ce voyage intérieur immobile peuvent avoir un tel pouvoir de transformation ? Nous aider à mieux affronter nos souffrances, à mieux dépasser nos incohérences ? Et déclencher en nous, régulièrement, d'aussi bonnes vibrations ?

C'est d'autant plus étonnant que lorsqu'on apprend à méditer, on reçoit dès le début un enseignement à la fois important et déconcertant : commencer par ne poursuivre aucun objectif, et par lâcher ses attentes.

Ne pas chercher à être cool, zen, détendu, ne pas chercher à faire le vide ou à léviter dans sa tête. Se contenter d'être là, présent, à observer les mouvements de son souffle, à ressentir tout ce qui se passe dans son corps, à écouter la rumeur du monde autour de nous, à laisser filer ses pensées sans se laisser aspirer par elles.

Cette démarche qui consiste à établir une qualité de présence intense et désintéressée, cette démarche de conscience ouverte et attentive est tellement inhabituelle qu'elle nous ouvre en fait des horizons insoupçonnés !

On me demande souvent si je n'en ai pas marre, parfois, de méditer ? « C'est quand même toujours un peu la même chose » me dit-on, « tu t'assieds sur ton banc, tu fermes les yeux, tu ne bouges pas pendant 20 minutes; un peu barbant, non ? »

Ben, non ! Ce n'est pas barbant. J'ai même l'impression que ce n'est jamais barbant.

C'est un peu comme aller marcher dans la nature, ou randonner en montagne : on a beau l'avoir fait des dizaines ou des centaines de fois, on ne s'en lasse pas. Parce que ce n'est jamais exactement la même chose : chaque balade est différente, selon la saison, l'heure du jour, le ciel qu'il fait, l'endroit où l'on marche, l'état dans lequel on est.

Et chaque méditation est différente, nourrie par tout ce que nous sommes en train de vivre et par tout ce qui se passe autour de nous. Quand on se balade, on ne marche pas seulement pour atteindre une destination particulière, mais aussi pour le plaisir de marcher. Et quand on médite en pleine conscience, c'est pareil : on ne cherche pas à atteindre un état quelconque, mais à se sentir vivant, présent, conscient. Tout commence par ça; et à partir de ça, tout peut advenir.

Garder le souffle à l'esprit

Jon Kabat-Zinn

Quand l'esprit vagabonde, il est important d'avoir un centre d'attention, un point d'ancrage où situer l'instant présent. Dans ce but, l'utilisation du souffle est d'une aide précieuse. En prenant conscience de notre respiration, nous sommes plongés dans l'ici et maintenant. Il devient plus facile d'être éveillé à tout ce qui nous entoure, à ce qui vient d'arriver. La respiration nous aide à saisir nos moments. Curieusement, peu de gens savent cela. Après tout, le souffle est toujours là sous (et à travers) notre nez. On aurait pu penser que l'on se serait déjà aperçu de son importance. Ne dit-on pas « Je n'ai pas eu le temps de souffler » ou « avoir le souffle coupé » ? Ces expressions indiquent bien la relation intéressante qu'il y a entre le temps et la respiration. Si l'on veut se servir de la respiration pour cultiver la pleine conscience, il suffit de se brancher sur la sensation du souffle – la sensation du souffle qui entre dans le corps et celle du souffle qui en sort. C'est tout. Sentir la respiration. Respirer et avoir conscience que l'on respire. Cela n'implique pas de respirer profondément, ni de forcer sur l'expiration, ni d'essayer de sentir quelque chose de spécial. Encore moins de se demander si « on le fait bien ». Cela ne veut pas dire non plus penser à sa respiration. Il s'agit plutôt d'une conscience instinctive du souffle qui rentre et du souffle qui ressort. On n'a pas besoin d'éprouver cette sensation pendant longtemps. Se servir du souffle pour nous ramener au moment présent ne prend presque pas de temps. C'est seulement un changement de perception. Néanmoins, une grande aventure attend ceux d'entre nous qui prennent un peu de temps pour relier entre eux ces moments de conscience, souffle par souffle, jour après jour.

La méditation, le sport de notre cerveau

P^r Richard Davidson

« Depuis la fondation du *Center for Healthy Minds* en 2008, toutes nos recherches consistent à comprendre ce qui participe de la bonne santé de notre esprit et à identifier les mécanismes cérébraux sur lesquels elle repose pour mieux les consolider, car nous estimons en effet que le bien-être est indissociable d'un esprit en bonne santé.

D'un point de vue neuroscientifique, nous avons identifié quatre marqueurs ou quatre constituants de bien-être que nous étudions systématiquement. Le premier, que nous nommons la résilience, est la rapidité avec laquelle nous surmontons les épreuves, et nous avons remarqué que les gens plus enclins aux idées positives et possédant un esprit en bonne santé se remettent plus rapidement. Le second est ce que nous nommons les perspectives positives, c'est-à-dire la capacité intrinsèque de percevoir la bonté dans l'Autre, et de posséder une propension aux émotions positives au quotidien. Le troisième constituant est l'attention, et nous avons observé à cet égard qu'un esprit dispersé a plus de chances d'être un esprit malheureux. Le quatrième enfin est la générosité, qui active dans le cerveau des circuits favorables au bien-être.

Grâce aux observations permises par l'imagerie cérébrale, nous savons aujourd'hui que chacun de ces constituants est associé à des circuits spécifiques de neurones, capables d'évoluer en fonction d'une expérience ou d'une situation.

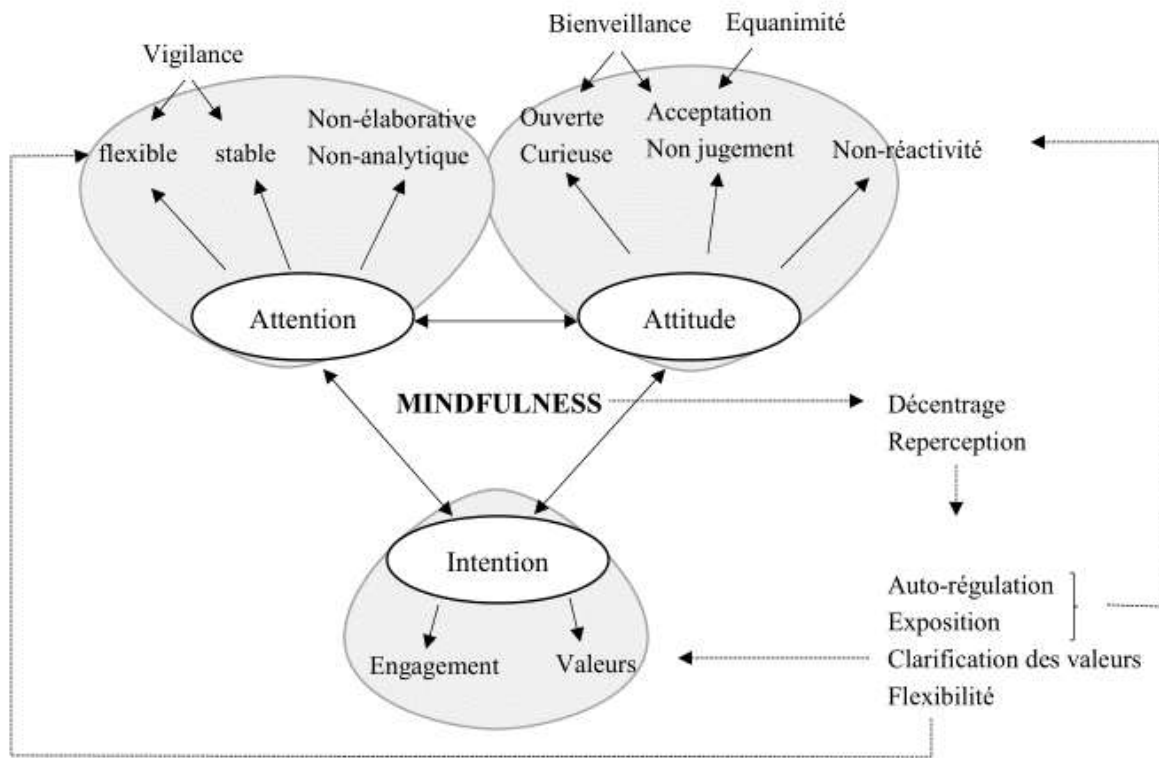
Dans ce processus, le rôle de la méditation est majeur car elle offre un outil pour modifier ces "neuro circuits" de façon intentionnelle. Il existe de nombreuses formes de méditation qui toutes contribuent à cultiver notre bien-être, mais nous savons désormais que chaque type de méditation active plus particulièrement tel ou tel neuro circuit, et contribue ainsi à consolider tel ou tel constituant.

La méditation est en quelque sorte à l'esprit ce que le sport est au corps. Dans les pays occidentaux, l'activité physique fait partie de la vie d'un grand nombre d'individus car nous sommes convaincus qu'elle est bonne pour notre santé. De la même manière, nous devrions prendre soin de notre cerveau et la méditation offre cet exercice mental capable de prendre soin de lui. On pourrait objecter que les méditants que l'on observe semblent tout à fait immobiles et donc dans une posture très antinomique avec la notion même d'exercice. Pourtant, celui qui médite engage son cerveau d'une façon extrêmement active.

Et nous espérons vraiment qu'un jour, cet exercice sera pratiqué de façon aussi naturelle que l'est l'activité physique aujourd'hui dans nos pays. »

Schéma récapitulatif des notions clés définissant la mindfulness

Daniel François – Pleine conscience et management (thèse soutenue le 12/12/2016)



10 questions à Alexandre Jollien

Propos recueillis par Sophie Behr et Marie Boulic Mersch

QUESTION 1

Avez-vous trouvé ce que vous cherchez ?

Oui et non. Dans la mesure où je cherche la paix, le bonheur et la joie, je suis sans cesse en chemin, mais plus je m'accroche, plus je prends le risque de les perdre. Au fur et à mesure que j'avance, j'apprends à me déprendre de l'image du bonheur, de la caricature de la joie et d'une paix idéale et donc non réelle. Autrement dit, plutôt que de chercher ailleurs et à l'avenir, comme disait Montaigne, j'essaie de faire avec la paix, la joie et le bonheur qui me sont donnés minute par minute. Je suis précisément entré en philosophie, comme on dit, pour chercher le bonheur et je m'aperçois qu'il s'agit plutôt de le découvrir au fond de nous, c'est-à-dire d'enlever tout ce qui encombre un cœur plutôt que de construire quelque chose de toutes pièces, d'artificiel. La joie, ce n'est pas ajouter quelque chose, c'est plutôt enlever le trop, l'inutile, le lourd.

QUESTION 2

Vous sentez-vous capable d'aimer pour toujours ?

Le "pour toujours" peut faire peur. Aimer pour toujours au sein d'un couple peut paraître impossible certains jours... et assommant si c'est perçu comme une charge, un devoir, une obligation. D'autre part, je ne sais pas ce que je serai demain. La seule chose que je puisse accomplir, c'est de ne pas faire obstacle à l'amour ici et maintenant. Là aussi, il s'agit de faire avec les forces du jour,

d'aimer à chaque instant sans trop se projeter dans l'avenir. L'amour relève plus d'une disposition intérieure. En ce sens, il réclame de rester ouvert à ce qui se donne sans le juger. Or ne pas juger demande un effort constant. On est programmé pour juger, refuser, comparer... Les jugements enferment l'autre dans ce qu'il a été, dans ce qu'il a fait, dans ses erreurs, ses échecs, ses travers. J'essaie de voir l'autre ici et maintenant plutôt que de ruminer dans l'aigreur et l'accusation constante. Mais c'est un sacré boulot !

Le véritable amour ne supporte aucune condition. C'est un beau message à délivrer à nos enfants, à nos proches et à chaque être : « *Tu n'as pas besoin de mériter mon amour !* » Et ça commence aussi avec soi. Est-ce que je m'aime les jours où tout va mal, quand la tristesse me visite par exemple ? Nous pouvons porter un autre regard sur nous, ne plus nous enfermer dans ce que l'on croit être depuis notre enfance. Mais c'est un processus long et périlleux de se départir de ce que l'on croit être, de ce que l'on a entendu sur notre compte depuis notre prime enfance. La méditation, comme la pratique spirituelle, m'aident à débloquer ce qui a été rigidifié dans ma personnalité et m'apprend à revenir au réel à chaque instant. C'est cent fois par jour qu'il s'agit de revenir à la vie telle qu'elle se présente. Il y a aussi tous ces regards quotidiens qui me font grandir, ceux de mes enfants, de ma femme ou simplement d'un passant. Et bien sûr mes "amis dans le bien" qui m'aident à porter un autre regard

sur moi, plus libre du qu'en dirait-on, et à m'aimer tel que je suis, y compris avec mes blessures.

QUESTION 3

Quelle est la chose la plus stupide que vous ayez faite dans votre vie ?

Croire sur parole les apparences, obéir au petit moi capricieux et croire que la consolation viendrait du dehors. Sinon, à chaque fois que j'obéis aux passions tristes comme la colère ou la peur, il me semble que je ne sais pas écouter le cœur de mon cœur qui me guide tout au long de la vie. Pour moi, être stupide c'est avant tout ne pas descendre en soi-même et ne pas savoir écouter ce qui est à la profondeur de notre être.

QUESTION 4

Quelle a été votre meilleure décision ?

M'engager sur un chemin spirituel, me mettre à l'école d'un maître zen qui m'apprend à méditer et à avoir une vie de prière. Plus généralement la décision, chaque matin, d'essayer d'être un peu plus heureux et de faire le bien autour de moi me donne une force même les jours de grande difficulté. Je crois aussi aux petites décisions qui orientent une vie vers le bien. Ne nous laissons pas prendre dans l'engrenage des émotions ou des habitudes toxiques, mais prenons des microdécisions pour nous changer pas à pas. Si l'on est pris de colère, il est trop tard. La pratique de la méditation m'apprend à déceler l'étincelle de colère et à ne pas l'alimenter. On peut chaque



“
LA JOIE, ce n'est pas ajouter quelque chose, c'est plutôt enlever le trop, l'inutile, le lourd.”

jour choisir d'essayer de devenir meilleur, un meilleur parent par exemple. Tous ces petits actes quotidiens orientent notre vie, lui donnent une tonalité différente, plus généreuse, plus libre. On attend souvent d'être en confiance pour poser des actes de confiance, alors que c'est le contraire : il faut au jour le jour poser des actes de confiance pour se rapprocher de la confiance. La patience se pratique partout, au quotidien, à un arrêt de bus par exemple. J'aime bien voir la vie comme un terrain d'exercice.

QUESTION 5 *Qu'est-ce qui vous fait peur ?*

Ma plus grande peur est celle de perdre un proche. Ce risque insupportable fait partie du paysage de la vie. J'ai souvent lutté contre cette peur, et aujourd'hui – enfin, il faut être hyper prudent – j'essaie d'accepter le fait que je ne maîtrise pas grand-chose. Vivre à l'étranger m'a, sur ce terrain là, beaucoup appris : quoi qu'on fasse il peut arriver un pépin. Bien sûr, il faut tout faire pour éviter qu'il n'arrive, mais il ne sert à rien de se gâcher la vie à redouter des choses qui, pour la plupart, n'arrivent pas ! Là aussi, l'ascèse c'est de revenir cent fois par jour au présent et de voir

que jusqu'ici... tout va bien. J'essaie chaque jour de profiter à fond de la vie et de mes enfants.

Je n'ai pas peur de la mort, j'ai peur de la souffrance. Je crois que le pire des trucs, c'est le désespoir. Quand le matin on se réveille et que l'on n'a aucun horizon possible, aucun espoir de mieux, là, c'est terrible. Ça ne m'est encore jamais arrivé, Dieu merci, mais c'est ça ma plus grand peur. Je redoute aussi de finir ma vie dans une certaine tristesse. Ce n'est qu'une pure projection et l'exercice est de revenir au présent pour repérer tout ce qui va bien. J'ai de moins en moins peur de la solitude. La méditation m'apprend à faire de la solitude une amie, mais l'isolement c'est encore autre chose.

Plus on vit dans le présent, moins on a peur. Le premier pas, c'est de trouver des occasions d'être en confiance dans le présent. Mais il y a presque quelque chose de maltraitant à dire à quelqu'un qui souffre « Sois dans le présent ! » C'est un grand risque que de banaliser la souffrance de l'autre. Quelle est la prise qu'a une personne qui vit dans la peur sur ses émotions ? Ce n'est certes pas en la culpabilisant qu'on peut l'aider mais, au contraire, en étant à ses côtés. De nouveau, ce qui

m'aide le plus, c'est de voir passer les émotions "comme des nuages" grâce à la pratique méditative.

Ah ! Certains jours il y a un épais brouillard ! Mais je sais que ce ne sont que des nuages... Et ça, ça ne vient pas du jour au lendemain, c'est la pratique. Malheureusement, on a tendance à attendre d'aller hyper mal pour commencer à avoir une discipline intérieure ; je pense qu'au contraire, il est bon d'aller vers une pratique spirituelle quand tout va bien, et de poser des actes qui nous libèrent. De se demander, par exemple, « dans cette situation, qu'est-ce qui m'apaiserait réellement ? », y compris face aux autres. Ce qui m'aide aussi beaucoup, c'est de faire la distinction entre ce qui dépend des autres et ce qui dépend de moi, et de voir quel acte je peux poser pour faire évoluer les choses. Quelquefois il faut s'autoriser à faire un petit détour, passer à autre chose. Aller vers la vie pour revenir plus tard sur un chantier par trop douloureux pour l'instant.

QUESTION 6 *Quels sont vos points les plus vulnérables ?*

L'attachement aux êtres, aux autres, aux moments agréables. ❧

J'essaie de me "décrampopper" pour revenir à une disponibilité toujours plus grande à ce qui arrive mais là encore, il y a du boulot. Paradoxalement, ce qui mène au détachement joyeux ce n'est peut-être pas la privation amère et crispée, mais plutôt un savoir : repérer réellement ce qui me fait du bien, ce qui me réjouit fondamentalement. Je pense que ce n'est pas la privation qui mène au détachement mais la joie qui libère et nous rend plus heureux. Le cœur qui est pleinement dans la joie peut, à mon avis, se détacher des désirs inadéquats, des dépendances qui nous font autant souffrir. Je crois que, fondamentalement, on ne sait pas se faire du bien. Par exemple, on s'agrippe aux choses alors que donner procure bien plus de joie et nous libère davantage. C'est pourquoi j'essaie de me demander régulièrement, comme le faisait Nietzsche : « À qui pourrais-je faire

du bien aujourd'hui ? » Ce n'est pas une charité mal comprise mais, au contraire, une ouverture à l'autre, un don joyeux.

Une autre de mes faiblesses est le manque de confiance. Quand on a eu une enfance difficile, ce qui est le cas de beaucoup de personnes, on a tendance, peut-être, à penser qu'il va nous arriver une tuile dès qu'on éprouve enfin de la joie. Ce mécanisme, on peut l'identifier clairement en méditation. Il a mis du temps pour s'enraciner dans notre esprit et donc, il en faut tout autant pour se libérer. Mais chaque jour, on peut se guérir peu à peu de cette illusion.

QUESTION 7

Êtes-vous sensible à ce que les autres pensent de vous ?

De moins en moins. La pratique régulière de la méditation m'a appris que la projection, les attentes

finissent par tisser un voile entre soi et le monde. Quand on comprend qu'on voit rarement l'autre tel qu'il est, on commence à donner moins d'importance à son jugement. Être aimé inconditionnellement par des proches nous libère aussi de ce désir éreintant de devoir plaire à tout le monde. Au fond, être vrai, sans violence ni agressivité, c'est un signe de l'amour. Le handicap, enfin, me montre que juger selon les apparences est une impasse totale. Il a fallu que je me libère du regard porté sur moi depuis mon enfance, que je comprenne que plus l'on doute de soi, plus l'on va vers l'autre dans la posture du mendiant : on mendie auprès de l'autre ce que l'on est incapable de trouver en soi. Nous valons beaucoup plus que ce que nous paraissions, y compris à nos propres yeux. C'est une grande liberté de se détacher millimètre par millimètre du qu'en-dira-t-on. Sans pour autant devenir arrogant, car l'arrogance est en quelque sorte une dépendance à l'endroit du regard de l'autre mais à l'envers.

A PROPOS D'ALEXANDRE JOLLIEN

*Alexandre Jollien, né en Suisse le 26 novembre 1975, est philosophe et écrivain. Atteint d'une infirmité motrice cérébrale, il a vécu de 3 à 20 ans dans une institution spécialisée pour personnes handicapées. Il a étudié les lettres à l'université de Fribourg, puis le grec ancien au Trinity College de Dublin, où il a rencontré sa future femme. Spécialiste de la philosophie grecque, il a publié une demi-douzaine d'essais dont *Eloge de la faiblesse*, *Le Philosophe nu*, *Petit traité de l'abandon*, pour lesquels il a reçu plusieurs prix littéraires. Depuis l'été 2012, il séjourne avec sa femme et ses trois enfants (Victorine, née en 2004, Augustin, né en 2006, et Céleste, née en 2011) à Seoul, en Corée du Sud, où il a rejoint son maître zen. Son dernier livre, *Vivre sans pourquoi*, est le journal spirituel de cette vie nouvelle. www.alexandre-jollien.ch*

QUESTION 8

Quelles sont les plus belles qualités que vous avez trouvées chez vos amis ?

La douceur, la bonté, la générosité, la profondeur. Les gens que j'admire le plus sont souvent ceux qui s'énervent le moins dans la vie et qui font preuve d'une infinie douceur. Pour moi, c'est une référence pour vivre. L'humour est aussi essentiel. Plus on rit de soi-même, moins on se fixe à une image qui finit par nous faire souffrir.

Nous sommes, pour ainsi dire,



“
**Nous VALONS,
beaucoup plus
que ce que nous
paraissions,**
y compris à nos propres yeux.”

comme des éponges. On ne sort pas indemne d'une rencontre avec quelqu'un de raciste ou de méchant par exemple. En regardant la télévision française ces derniers temps, j'ai été frappé de constater que de plus en plus de chroniqueurs "descendent" leur invité, qu'ils l'écrasent littéralement. On touche là à la part la plus basse de l'humain : il y a une fausse joie à regarder quelqu'un se faire dégommer à l'écran. Au contraire, la personne positive apparaît comme "gnangnan" en regard, c'est le monde à l'envers... La vie est déjà hyper dure pour tout le monde, on va tous mourir, on peut perdre un proche du jour au lendemain, alors tant qu'à faire, autant se serrer les coudes !

QUESTION 9
Racontez-nous l'un de vos combats.

Pour moi, le plus difficile est de persévérer. On peut prendre mille engagements sans les tenir plus de deux semaines. Justement, j'ai décidé que je devais vivre ma vie sous le signe du moins :

moins d'engagements, moins de stress, moins de réseaux sociaux. Et chaque jour, il est mille et une tentations de dévier de ce petit projet et d'accumuler les engagements plutôt que d'oser une vie réellement sans pourquoi. Un autre combat, en un sens, c'est de faire confiance à la vie et de ne pas sans cesse imaginer le pire. La méditation offre de grandes périodes d'accalmie sans angoisse et l'exercice est de découvrir cette confiance au cœur du quotidien, même quand il y a de grosses vagues. Précisément, il s'agit de laisser passer les vagues sans s'affoler outre mesure. Quand je regarde mes enfants vivre sans souci du lendemain, quand je vois leur pureté et leur innocence, je me dis que le bonheur, ce n'est pas si difficile que ça... Mais quel "combat" pour conserver cette innocence en nous. Ne pas se laisser hanter par de vieux fantômes, ni croire que la vie serait forcément mieux autrement.

QUESTION 10
Quelles sont vos grandes fiertés ?
La fierté, ce n'est pas trop mon

truc, mais j'éprouve de la joie devant ce que sont nos enfants. Je crois qu'ils sont équipés pour la vie et je me réjouis aussi d'avoir mis la pratique spirituelle au centre de notre vie. J'aime qu'ils méditent, qu'ils aient déjà rencontré des personnes dites marginales et qu'ils ne jugent pas. Nous leur apprenons à être attentifs à l'autre à travers de petits exercices spirituels. Par exemple, quand nous sommes dans le métro, nous essayons de repérer ensemble quelle est la personne qui semble avoir le plus besoin d'aide et de poser pour elle un petit acte : un sourire, la laisser passer devant nous... Le fait d'avoir un papa handicapé peut leur donner un tout autre regard sur les personnes "différentes". Pour eux, être handicapé fait partie du paysage ou presque ! Il n'y a pas de marginalités ou de personnes "à part". J'essaie aussi de leur apprendre à être prudents, à écouter leur boussole intérieure. Mais plus que de fierté, c'est vraiment de joie dont il s'agit, de joie et de gratitude. Car quand on réalise tout ce qu'on reçoit, on ne peut être que reconnaissant. ♦