



Pierre SIMON

avec la participation de
Francis KRETZ et Philippe LAURENT

Partageons la méditation

**S'accueillir
Se transformer
Trouver sa vérité**

Édition personnelle

: Passerelle d'entrée du temple zen Koto-in de Kyoto



Partageons la méditation

S'accueillir – Se transformer – Trouver sa vérité

Ce livre vous propose d'adopter une pratique individuelle, quotidienne, novatrice, dix minutes matin et soir : une forme particulière de méditation de pleine conscience, visant à se relier à une dimension plus vaste de soi et se libérer ainsi du passé. Bien qu'inspirée d'une ancienne tradition bouddhiste, *Vipassana*, cette pratique est laïque et universelle.

La présentation de la technique tient en quelques pages et l'essentiel du livre s'intéresse à l'expérience vécue : comment comprendre ce que l'on expérimente ? Quels bénéfices cela peut-il nous apporter ? Qu'en dit la psychologie moderne ?

L'auteur, Pierre Simon, est un passionné de méditation de longue date. Francis Kretz propose sa compréhension de philosophe. Philippe Laurent apporte son regard de neuropsychologue en exercice et enseignant à l'université.

Pour l'auteur, le premier mérite de ce texte est d'être un support d'échange avec ses proches, ses ami·e·s méditant·e·s et les lecteurs en général. Et, pourquoi pas, mettre certains sur la voie de « *Vipassana* », une tradition millénaire ?

PierreSimon.fr

Pierre SIMON
avec la participation de
Francis KRETZ et Philippe LAURENT

Partageons la méditation

S'accueillir
Se transformer
Trouver sa vérité

En finalisation collective -version F4

Voir note à l'attention des contributeurs
en toute fin du livre

ISBN-13 : 979-8305539400

SOMMAIRE

I. S'ACCUEILLIR.....	1
1. INTRODUCTION.....	3
2. LES SIX FACETTES DE LA TECHNIQUE	7
3. LA TECHNIQUE D'ACCUEIL DE SOI.....	9
4. POURQUOI SE METTRE À LA PRATIQUE ?	19
5. PREMIÈRE PAUSE	23
II. SE TRANSFORMER	29
1. PRINCIPE DE LA TRANSFORMATION DE SOI	31
2. LA TECHNIQUE DE TRANSFORMATION DE SOI	45
3. QU'APPORTE CETTE TRANSFORMATION ?.....	55
4. PRATIQUER AVEC SES PENSÉES.....	63
5. PRATIQUER AVEC SON ANXIÉTÉ	69
6. PRATIQUER AVEC SON STRESS.....	73
7. LA TECHNIQUE APPLIQUÉE À NOTRE ACTUALITÉ	79
8. SECONDE PAUSE	85
III. TROUVER SA VÉRITÉ	95
1. POURQUOI TROUVER SA VÉRITÉ ?.....	97
2. LA TECHNIQUE DE LA CONNAISSANCE	103
3. LA TECHNIQUE D'APPROCHE DE NOTRE VÉRITÉ.....	109
4. UNE VISION DES QUALITÉS HUMAINES	121
5. UNE VISION DU FÉMININ & MASCULIN.....	131
6. LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION	141

IV. ÉPILOGUE 151

- 1. QUESTIONS DE LECTEURS152
- 2. LA MÉDITATION EN GROUPE.....155
- 3. VIPASSANA167
- 4. QU’EN DIT LE PHILOSOPHE ?171
- 5. QU’EN DIT LE PSY ?173
- 6. CONCLUSION175
- 7. INFORMATIONS SUR CE LIVRE177
- 8. À L'ATTENTION DES CONTRIBUTEURS.....179

I. S'ACCUEILLIR

1. INTRODUCTION

De quoi vais-je vous parler ?

D'une technique particulière de méditation. À la fois simple et puissante. Librement inspirée d'une référence en la matière, *Vipassana*. Une tradition millénaire. Commençons, pour illustrer le propos, par une scène ô combien banale.

Voilà que Claude entre dans une grande colère. Une colère noire !

Mais qui est Claude ? Ce pourrait être un ou une de vos proches, enfant, ado ou adulte, voire vous-même. À vous de bien l'imaginer, car Claude va nous accompagner tout au long de ce livre. Claude sera donc pour vous un être soit féminin, soit masculin. Toutefois, vous conviendrez que maintenir sans cesse dans le texte les deux possibilités s'avèrerait bien lourd. Nous en parlerons donc désormais exclusivement au féminin (pour faire écho à la sur-représentation des femmes dans les groupes de méditation).

Revenons à cette colère soudaine.

D'où vient-elle ? Comment et pourquoi s'est-elle déclenchée ?

Habituellement, on se dit : « *c'est telle situation qui a provoqué sa colère, et cela lui a donné de surcroît des sensations très désagréables* ». Mais si Claude, c'est vous, et que vous allez

voir ce qui se passe vraiment en vous, vous verrez autre chose :

1. Claude a perçu – de la situation du moment – une impression d'ensemble ;
2. Cette impression ressemblait à une impression déjà connue. Une impression encore vivante en Claude. Même si elle provenait d'un passé lointain ;
3. Du fait de cette ressemblance, Claude a commencé à ressentir une sensation très désagréable. Du genre « *la moutarde qui monte au nez* » ;
4. Et c'est seulement en réaction à cette sensation qu'est survenue la colère. Cette réaction est un automatisme émotionnel propre à Claude. Chaque fois que la sensation en question se manifeste, la colère surgit ;
5. Ensuite, le moment venu, Claude va rationaliser sa colère. Se l'expliquer à elle-même. La rationaliser en faisant le lien avec la situation apparemment à l'origine de tout ça.

D'où vient cette affirmation ? D'une rencontre. Entre le discours propre à *Vipassana*, et ma propre expérience, fruit de maintes observations en méditation. Mon sentiment est qu'il en est effectivement ainsi pour tous, même si chacun perçoit les choses à sa façon.

Nous avons pris l'exemple de la colère, mais il en va de même des autres émotions négatives telles que le stress,

l'anxiété, la peur, le découragement, l'ennui, le sentiment d'être paumé, perdu... Ou encore de la fatigue et du mal-être en général, mais aussi des excitations, des désirs et des envies, des passions, addictives ou non, des obsessions.

À chaque fois, le processus est le même : nous ne réagissons pas directement à la situation objective, mais à une ressemblance entre l'impression que suscite cette situation et une impression passée encore vivante en nous. Cette ressemblance, cette analogie, provoque une sensation corporelle particulière. Et voilà que l'on réagit à cette sensation particulière sur la base d'un automatisme émotionnel.

Ceci résume, en quelques mots, le cœur de l'observation amenée par ce livre.

Nous ne réagissons pas à la situation objective, mais à des impressions d'ensemble puis aux sensations corporelles induites. Ceci sur la base d'automatismes émotionnels.

Et la pratique ? Pour la résumer – là aussi en quelques mots – nous pouvons remplacer chacun de ces automatismes émotionnels par une intuition : l'intuition de ce qui va faire écho de façon juste à l'impression d'ensemble. Et comment remplace-t-on ainsi ces fameux automatismes ? En les observant systématiquement. Juste en les observant de près, au calme.

Cela pourrait changer votre vie. Vous y mettrez-vous ? Ce n'est pas exclu. Ce livre pourrait vous aider à franchir le pas.

Une autre chose importante est d'évoquer les interventions que vous allez découvrir au fil des pages. Ce sont des interventions de proches de l'auteur, famille, amis, relations, puis de lecteurs anonymes. Ils ou elles apportent leur point de vue, parfois leurs objections, voire leurs critiques, mais aussi leurs témoignages et leurs ressentis.

Dominique : *tu nous as présenté – vendu, je dirais même – théorie et pratique. Merci pour le partage. Si j'ai bien compris, tu nous as dévoilé la théorie et la pratique est toute simple. Alors pourquoi ce livre ne s'arrête-t-il pas là ?*

Pierre : *Merci Dominique d'explicitier ainsi ce qu'est une intervention. C'est la première d'une longue série. Et sur le fond, tu as raison ! Si ce simple chapitre d'introduction suffit pour que tu en déduises la pratique qui va bien, et que tu t'y mettes de façon assidue et continue jusqu'à en tirer tous les bénéfices, c'est parfait ! Tu peux arrêter là ta lecture ! Mais il reste beaucoup de choses à dire qui pourront davantage te mettre sur la voie, sur ta voie...*

2. LES SIX FACETTES DE LA TECHNIQUE

Claude est très sensible à cette idée d'automatismes émotionnels. Elle se sent motivée pour se débarrasser de ces automatismes... autant que possible. Et pour cela s'y mettre résolument. En cheminant sur les six facettes de la technique.

Pour nombre de lecteurs, ces facettes sont plutôt des niveaux progressifs, chacun préparant au suivant. C'est clairement la méthode suggérée. Plusieurs semaines, voire plusieurs mois peuvent être consacrés au niveau en cours avant que vous soyez en mesure de profiter de la suite.

Néanmoins, certains préféreront tout explorer à la fois. À vous de voir...

Chaque facette fera l'objet d'un chapitre dédié. En voilà un aperçu d'ensemble :

1 – LA TECHNIQUE D'ACCUEIL DE SOI

S'observer soi-même intérieurement. Chaque jour, matin et soir. Prendre ou reprendre tranquillement contact avec soi. Être simplement avec soi, au calme. Une forme d'hygiène psychique quotidienne en somme.

2 – LA TECHNIQUE DE TRANSFORMATION DE SOI

Aller à la rencontre de ses automatismes émotionnels. De façon méthodique, systématique, exhaustive.

Cœuvrer ainsi à leur évolution.

3 – LA TECHNIQUE APPLIQUÉE À SON ACTUALITÉ

Ce peut être des changements professionnels ou familiaux ; un déménagement. La conduite d'un projet. Ce peut être des tracas de santé, des tracas sentimentaux ou autres. Diverses épreuves. Passées ou à venir. Détecter les automatismes émotionnels que cela réveille. Et ainsi mieux vivre son actualité.

4 – LA TECHNIQUE DE LA CONNAISSANCE

Comment faire le point sur un sujet donné. En particulier un sujet intérieur. Questionner nos connaissances, creuser nos interrogations et répondre à nos questionnements.

5 – LA TECHNIQUE D'APPROCHE DE SA VÉRITÉ

À découvrir le moment venu Cette technique concerne les automatismes émotionnels les plus profonds.

6 – LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION

Zoom sur l'inspiration. À découvrir le moment venu.

Plusieurs semaines, voire plusieurs mois peuvent être consacrés à la technique en cours avant que vous soyez en mesure de profiter de la suite.

3. LA TECHNIQUE D'ACCUEIL DE SOI

1 - OÙ PRATIQUER ?

Claude débute. Avant toute chose, elle choisit un lieu chez elle pour la pratique. Un coin calme de son logement, idéalement réservé à cet usage. Un petit tapis où s'asseoir sur des coussins. Le dos droit, libre, légèrement creusé au niveau des lombaires.

- Soit les jambes écartées, en tailleur. Le buste légèrement penché en avant, les lombaires en léger creux. D'éventuels coussins ou plaids surélèvent au besoin un genou ou les deux.
- Soit à genoux, jambes serrées. Un éventuel coussin peut être glissé entre les pieds joints et les fesses.

Les yeux fermés, Claude respire tranquillement.

NB : Si, à l'inverse, Claude constate que sa respiration est agitée, elle devra s'y consacrer. Nous explorerons ce point en fin de chapitre.

Apprivoiser l'inconfort amené par la posture est un début d'accueil de soi-même. Ce qui gêne, voire parfois empêche, la posture est – en général – essentiellement psychique. Or, c'est précisément ce terrain, psychique, que nous allons explorer.

Regarder intérieurement tout ce qui se passe. Faire le tour de son corps et de son esprit. Trouver des repères. Parfois aussi affiner la posture et le système de coussins. Tenir

compte des contraintes purement physiques, de la souplesse du corps ce jour-là. Ne pas le brutaliser, se brutaliser ! Être exigeant, mais bienveillant avec l'articulation qui proteste...

Un jour cela gênera déjà beaucoup moins. Puis cela deviendra confortable. Et enfin, tôt ou tard, parfois après des années, cela s'avèrera un plaisir inestimable en soi. Un havre définitif de détente et de paix. Toujours disponible.

Apprivoiser l'inconfort amené par la posture est un début d'accueil de soi-même.

Même si elle apporte la détente et la paix, cette technique ne vise pas la relaxation, le repos, le calme. Elle vise l'accueil. L'accueil de soi. En particulier l'accueil de toutes les contraintes qui pèsent sur soi, même au calme. Sociales, professionnelles, familiales, amoureuses. Projets, désirs, craintes, gestion de sa santé, etc. En totale autonomie. En totale responsabilité de soi-même. D'où le dos droit, libre, appuyé nulle part. On ne s'appuie, physiquement et psychologiquement, que sur soi-même !

La douleur éventuelle à tenir le dos droit, non adossé, est, je le redis autant psychique que physique. L'accueillir parmi le reste. Avec bienveillance. Avec gentillesse envers soi-même. Cela évoluera.

2 - COMMENT PRATIQUER ?

La seconde indication est également essentielle. Elle guidera toujours Claude dans sa pratique. Appelons cela le « partage de l'attention ». Cinquante-cinquante : 50 % de l'attention pour l'impermanence, 50 % pour le permanent.

Le permanent est une sorte de thème s'appliquant à toute la méditation du jour. Par exemple l'idée du bonheur. L'impermanent est fait de tout ce qui vient à notre conscience, alors que l'on maintient volontairement, en toile de fond, le permanent, le thème du jour. Voyons cela en détail.

QU'EST-CE QUI EST IMPERMANENT DANS CETTE EXPÉRIENCE ?

Tout ce qui se présente en soi lorsque l'on est ainsi tranquille, attentif à nos impressions intérieures. Les pensées qui vont et viennent. Des émotions de toutes sortes, parfois douces, parfois intenses. Des sensations, des lourdeurs, des excitations...

L'idée générale est de tout accueillir. Sans jugement. Sans préférence. Si l'on se prend à vouloir changer quelque chose, observer ce mouvement intérieur comme le reste. Si l'on se focalise entièrement sur un point particulier, on a en fait quitté la pratique. Dès que l'on s'en aperçoit, revenir tranquillement au partage de l'attention. 50 % – 50 %.

Et dans ce flot d'impermanence – pensées, émotions, sensations, etc. – tâcher d'être attentif aux impressions sous-jacentes. Un sentiment de déjà-vu. Une impression qui revient d'un passé tout proche ou plus lointain. Une impression parfois fugace, à peine consciente. Vue du coin de l'œil. Parfois plus vive, plus forte. Elle est comme une image vivante, une scène onirique furtive, qui induit une pensée, une émotion ou une sensation.

Du fait de notre attitude d'ouverture à ce qui vient, on peut revivre intérieurement chaque impression qui surgit. Qui resurgit du passé, ou d'un autre monde, encore vivante.

QU'EST-CE QUI EST PERMANENT DANS CETTE EXPÉRIENCE ?

Ce que l'on aura choisi comme permanent au début de la session en cours. Ce peut être :

- L'idée de l'amour pour toute chose, associée à la sensation du cœur.
- L'idée de la continuité de la vie, associée à la sensation du bord des narines. L'air qui y entre et en sort, un peu plus chaud.
- L'idée de la permanence de la conscience, associée à l'œil intérieur. Ce qui voit les pensées, les émotions, les sensations. Qui voit tout de notre vie intérieure. Qui fait que vous pourrez le décrire ensuite. L'œil intérieur est souvent perçu comme étant en retrait entre les sourcils, un peu au-dessus.

- L'idée de l'ouverture à l'intuition ou à l'inspiration, à une perception nouvelle des choses, venant nous enrichir. On pourra l'associer à la fontanelle, au sommet de la tête.
- L'idée de l'égalité d'humeur envers toute chose. Les bouddhistes parlent ici « d'équanimité ». Associée à la régularité du souffle. La respiration va et vient, à son rythme, toujours présente et bien vivante, fidèle au poste.
- L'idée de la diversité. L'incroyable diversité au sein du vivant, au sein des créations humaines. L'incroyable diversité des points de vue possibles. Diversité toujours renouvelée. Diversité de l'univers. Associée à la sensation de vie qui vibronne en soi. Comme le murmure continu des mille feux d'un ruisseau dans la montagne, étincelant sous le soleil.
- L'idée d'être simplement avec soi, bienveillant, tranquille. Comme si l'on s'était assis à côté d'une amie ou d'un ami, en demande justement d'une présence amie. On écoute cette amie et on reste dans le silence. Et cela fait du bien.

Chacune de ces idées mérite d'être expérimentée comme une lumière particulière. La lumière, permanente, qui éclaire l'impermanent de l'expérience intérieure. Si d'autres idées du même genre vous viennent, expérimentez-les ! Par exemple : la joie de vivre, la gratitude, la fraternité, l'harmonie, le « ne pas nuire » ...

Petit à petit, Claude apprend ainsi à mieux se connaître elle-même, de l'intérieur. À rentrer en amitié avec elle-même. Avec sa diversité intérieure.

Continuellement, 50 % de l'attention pour l'impermanence, 50 % pour le permanent.

Si Claude est uniquement dans le permanent, elle est sortie de la pratique. Elle doit écouter continuellement ce que son présent, son corps, son esprit cherchent à dire. Inversement, si elle se focalise entièrement sur un point particulier, elle n'est plus non plus dans la pratique. Quand elle constate cette sortie de route, elle revient tranquillement au partage de l'attention. 50 % pour le monde, 50 % pour sa nature profonde. 50 % pour ses faiblesses, 50 % pour sa force intérieure. Ainsi une sorte de discussion entre les deux s'installe, source de mieux-être.

Parfois, le permanent peut changer en cours de méditation, en s'imposant à soi. On décide alors de repartir avec ce nouveau permanent.

3 - QUAND PRATIQUER ?

Laisser les impressions du jour remonter, c'est, nous en sommes convaincus, l'une des fonctions essentielles du sommeil. Toutes ces impressions, même fugaces, nous ont fait de l'effet. Tout cela doit être intégré, assimilé. Le

sommeil fait son possible pour s'en charger. Vu ainsi, la pratique proposée ici complète le sommeil. C'est pourquoi l'idéal est de s'y mettre juste avant et juste après.

Chaque jour, au réveil, dix minutes avant toute chose et au coucher, dix minutes après toute chose, Claude s'y met. Elle se pose et observe simplement ce qui se passe dans son corps et son esprit, comme décrit précédemment.

Donc au réveil, avant la pratique et le soir, après la pratique, on ne se disperse pas : on ne regarde pas son téléphone ni quoi que soit d'autre ! On ne se lave pas non plus, on ne mange pas, on ne boit pas, on ne fume pas, on ne fait pas de sport, etc.

Rien qui ne soit une activité proprement nocturne : un câlin, boire un peu d'eau, se moucher, aller aux toilettes. C'est tout ! Avant la pratique, le matin, et après la pratique, le soir, on se consacre résolument à la vie au creux du lit.

Ici, la rigueur est de rigueur ! Prendre simplement le temps qu'il faudra pour y arriver.

Évidemment, Claude adapte cela à ses proches. S'il y a de jeunes enfants, ne pas les laisser crier sous prétexte de la pratique. De même, tenir compte du conjoint éventuel. L'idée générale est qu'une nouvelle habitude se mette en place dans l'harmonie commune du foyer. Au besoin, on interrompt la séance puis on reprend là où on en était. Vu que ses yeux restent fermés, Claude programme un

minuteur qui lui signalera la fin de la séance. Minimum dix minutes.

Pendant la pratique, essayez de faire le lien avec le travail de la nuit. Accueillir ainsi les impressions reçues, chaque jour, change la vie. Le soir, on se prépare favorablement au sommeil. Le matin, on intègre mieux l'évolution qui s'est produite pendant la nuit. En particulier grâce aux rêves.

4 - ET DONC ?

Le cadre est posé :

1. Dix minutes avant de se coucher, dix minutes au réveil ;
2. Dans un coin dédié chez soi, avec une posture à soi ;
3. L'attention continument à la fois sur le permanent et l'impermanent.

Dans ce cadre, Claude dispose d'une grande marge de manœuvre. Elle peut expérimenter à loisir. Au besoin à chaque fois différemment. Suivant son humeur, son actualité, ses lectures, ses croyances, l'évolution de sa pratique, etc.

A priori, la posture aide à maintenir le partage de l'attention. Et le partage de l'attention aide à tenir la posture. Cela peut néanmoins vous sembler trop compliqué.

Parlons déjà du partage de l'attention. Lorsque l'on débute, on peut facilement se laisser absorber par le cours

de nos pensées. On réalise soudain que l'on est parti très loin. Oubliant totalement l'exercice. S'oubliant soi-même. Dans cette situation, Claude revenait tranquillement à sa posture et au partage de l'attention. Les temps d'oubli de soi ont progressivement diminué, jusqu'à disparaître. Claude reste désormais continûment présente à elle-même. À sa posture et au partage de l'attention.

Si la posture est trop inconfortable, adaptez-la. Commencez assis sur un tabouret ou même une chaise. Voire dressé dans votre lit. Pour soulager le dos de temps en temps. Au réveil comme au coucher.

Mais ne lâchez pas l'objectif de l'assise naturelle. Stable, le dos droit et libre. En tailleur ou à genoux. Avec les coussins qu'il faudra. Un petit coin préservé de votre logement. C'est tellement précieux.

La respiration maintenant. Si l'on constate, en prenant la posture, que la respiration est agitée, il faut d'abord s'y consacrer. Résolument. Sans vouloir aller plus loin dans la technique tant que le calme respiratoire n'est pas revenu.

Essayez d'être davantage avec votre respiration. Par exemple en suivant le flux de l'air qui entre et qui sort. En l'observant depuis un point particulier où passe l'air : les narines, la gorge, le thorax, le ventre... Observez. Le cœur aussi. Observez.

Ce qui peut aider est de commencer par souffler doucement tout l'air qui est en soi. Jusqu'à ce qu'une inspiration survienne. Recommencez. Recommencez.

Apprendre ainsi à retrouver une respiration calme est très précieux. Cela pourra vous aider dans la vie courante lorsqu'une grosse émotion s'est emparée de vous.

Mathieu : *Question pratique : si j'ai une pensée très technique (genre « ah, il faut sortir les poubelles ce soir ») au début de ma session de méditation, est-ce que cela vaut le coup de se libérer de l'idée sur un calepin pour poursuivre plus tranquillement ?*

Pierre : *Oui, tout à fait ! L'essentiel est de faire les choses tranquillement, en conscience, comme une forme continue de méditation. Effectivement, quand on se pose, un certain nombre de choses pratiques remontent, c'est bon signe.*

D'ailleurs si tu as plusieurs choses à faire, et que tu es un peu bousculé, voulant tout faire à la fois, te poser en méditation le temps que cela se décante est précieux. Cela te fait gagner en sérénité et même en temps !

4. POURQUOI SE METTRE À LA PRATIQUE ?

Mathieu : *J'ai commencé à prendre cinq minutes de temps en temps pour me détendre et méditer. Mais il y a toujours un oiseau pour passer sous mon regard ou m'appeler d'un doux son de flûte dans le buisson voisin. D'une certaine manière, la gent aviaire m'a enraciné au monde inextricablement. Cela me fait d'ailleurs toujours penser à ces vers de Rodenbach :*

*« On aura beau s'abstraire en de calmes maisons,
Couvrir les murs de bon silence aux pâles ganses,
La vie impérieuse, habile aux manigances,
A des tapotements de doigts sur les cloisons. »*

Pierre : *Certes ! Mathieu décrit là joliment un obstacle à la pratique. Le principal sans doute pour lui. Il est bien dans le sujet : pourquoi se mettre à la pratique ?*

Je vous propose un détour par le vélo : Claude est tombée sur un livre sur le sujet. Comment bien en faire. Et voilà que ce livre l'intéresse. Incroyable peut-être, mais Claude n'est jamais montée sur un vélo !

Cette lecture fera-t-elle de Claude une cycliste ? Peu probable vous dira un connaisseur. Il faut nécessairement enfourcher la « petite reine » pour en appréhender la réalité ! Mais ce livre peut pousser Claude à franchir le pas. À monter enfin en selle, en évitant certains écueils. Claude apprendra alors petit à petit, par elle-même. Et, en

cours de route, une relecture du livre pourra lui dévoiler quelques clés passées inaperçues. Car seul un début d'expérience peut donner de la valeur à ces clés.

Ce long préambule sur le vélo pour faire sentir qu'il en est de même pour la pratique particulière de méditation amenée par ce livre. On en apprend mille fois plus en montant en selle ! En faisant sa propre expérience.

Mais les résistances sont nombreuses, c'est pourquoi ce livre conseille de prendre le temps de les observer, les observer et les observer encore. Les premiers mois du travail consistent souvent à observer nos résistances à ce travail. Ce qui suppose évidemment de s'y mettre un peu. Encore une histoire de poule et d'œuf !

MAIS POURQUOI S'Y METTRE ?

Si un jour, vous êtes établis dans la *Technique d'accueil de soi*, dix minutes matin et soir, assis les yeux fermés à observer les impressions qui reviennent, c'est gagné ! Vous ne vous arrêterez probablement plus, car c'est comme une douche psychique. Une douche qui vous libère de ces impressions du passé, proche ou lointain.

Cette douche du soir et du matin, encadrant la période de sommeil, à la manière d'un sas, aura changé définitivement votre vie, comme elle a changé la vie de Claude. Changer sa vie en bien. En prenant conscience. Conscience, grâce à une observation systématique, de tout ce **qui** venait la perturber au jour le jour.

En s'établissant dans la *Technique d'accueil de soi*, Claude a trouvé une certaine paix. Une paix lui permettant enfin de regarder... ce qui n'est pas en paix en elle.

MAIS POURQUOI ÇA MARCHE ?

C'est un travail de conscience, d'attention. De partage de l'attention, 50 % pour l'impermanence, 50 % pour le permanent. À chaque moment de ce travail, on voit des choses qui vont bien en nous, et d'autres qui vont moins bien. Et ce qui va bien aide ce qui va moins bien. Le permanent aide l'impermanent. Le positif aide le négatif. Ce travail aide à vivre l'impermanent, en aidant l'impermanent à vivre.

Se poser matin et soir permet de voir ce qui s'est passé en soi et s'y passe encore. Cette observation est infiniment précieuse. En effet, voir tranquillement ce qui n'est pas en paix en soi permet que les choses évoluent et trouvent leur juste place.

Voir tranquillement ce qui n'est pas en paix en soi permet que les choses évoluent et trouvent leur juste place.

Attention, pour autant ce n'est pas un long fleuve tranquille ! Nous libérer des impressions du passé fait régulièrement remonter à la surface une vase plus profonde. Cela déstabilise et peut donner l'impression de régresser. Parfois même, on n'y croit plus. La posture ne tient plus. La motivation n'est plus là...

Et pourtant cette régression apparente montre simplement que la pratique fonctionne. On avance dans la découverte de soi-même.

Quand la vase remonte, la paix avec laquelle on se regarde soi-même est remise provisoirement en cause. C'est une épreuve classique pour qui pratique ! Elle vous accompagnera tout au long du chemin.

Revenons à Claude. Claude cherche le bonheur. Chaque jour, depuis toujours. Comme tout le monde. C'est universel.

Et comme tout le monde, Claude n'arrive pas vraiment à trouver un bonheur stable, sans taches, indépendant des inévitables vicissitudes de la vie.

Un mal-être récurrent demeure : latent ou manifeste suivant les jours, les mois, les années, plus ou moins marqué, plus ou moins conscient. Cela, également, semble assez universel.

Troubles de l'humeur, coups de cafard, insatisfactions diverses, maladies psychosomatiques, etc.

À souffrance universelle, remède universel. À cet égard, la pratique proposée se veut comme un baume. Un baume accessible à tous, homme ou femme, jeune ou moins jeune, bien portant ou non, riche ou pauvre, croyant ou non...

5. PREMIÈRE PAUSE

Vous êtes libre. Évidemment libre. Libre de lire cet ouvrage à votre façon, au rythme qui vous plaît.

La pratique proposée est dédiée à la liberté. Elle prétend ouvrir un chemin vers la liberté intérieure. Liberté intérieure permanente : vivre la félicité quasiment quoi qu'il arrive. Être en mesure d'apprécier pleinement la vie pour ce qu'elle est. Simplement. Continûment. Indépendamment de ce qu'elle, la vie, vous offre et de ce qu'elle ne vous offre pas. De ce qu'elle offre ou pas à vos proches et aux autres en général. Alors même que cela change et cela change encore et encore. Alors même que les épreuves ne manquent pas. Une forme de félicité douce et discrète s'installe. Personnelle, intime.

Revenons à la lecture de ce livre. Peut-être, du fait de vos expériences de vie, ce qui a été décrit jusqu'ici vous est familier ? Vous avez déjà une pratique de cet ordre. Mais peut-être n'est-ce pas le cas ? Alors une suggestion, soumise à votre liberté souveraine : faites une pause dans votre lecture. Le temps de vous établir dans la *Technique d'accueil de soi*. Le temps d'avoir le sentiment d'en avoir fait le tour. Cela prendra quelques mois.

Poursuivre votre lecture après ces quelques mois sera à notre avis bien plus profitable que de continuer d'un trait. Pourquoi ? La suite du livre amène cinq techniques : la *Technique de transformation de soi*, la *Technique appliquée à notre actualité*, la *Technique de la connaissance*, la *Technique d'approche*

de notre vérité et la *Technique de l'inspiration*. Chacune d'elle suppose de maîtriser la précédente. Chacune d'elle est une déclinaison de la *Technique d'accueil de soi*. Chacune suit le même schéma :

- Commencer par trouver le calme en soi. Un début de calme. En particulier côté respiration ;
- Suivre une indication particulière à la technique étudiée ;
- Jusqu'à détecter une agitation en soi ;
- Observer cette agitation avec une compréhension adaptée ;
- Retrouver le calme en soi, et ainsi de suite.

Il est donc nécessaire de maîtriser la *Technique d'accueil de soi*. En particulier :

- Savoir retrouver un début de calme en soi ;
- Savoir détecter une agitation en soi et simplement l'observer.

Comment Claude s'y est-elle prise à cette fin ? En s'attachant à gérer les obstacles à la pratique. Jour après jour. En étant bienveillante avec elle-même. Sans forcer, mais sans abandonner. Comme le roseau, Claude plie, mais ne rompt pas.

Elle observe ce qui, sur le moment, empêche sa pratique : la fatigue, l'agitation, l'afflux de pensées, le doute, etc.

Certains jours, elle progresse. D'autres jours plus rien ne va. Un jour une idée est venue à l'esprit de Claude : l'idée qu'elle se fuyait elle-même. Qu'il y avait en elle une peur de se regarder intérieurement. Comme si elle ne voulait pas être vue. Révélation ! Enfin un fil à tirer ! Si je me fuis moi-même, comment pourrais-je bien m'accueillir ? C'était d'évidence cela qu'elle devait chercher à observer en priorité.

Observer, persister à observer simplement. Car il y a un paradoxe : c'est la pratique qui va nous permettre de détecter les obstacles à la pratique. D'en prendre conscience, de les observer, de se familiariser avec eux, d'apprendre patiemment à les dépasser.

Si la curiosité vous pousse quand même à poursuivre la lecture de ce livre, acceptez un conseil : pourquoi pas prendre connaissance de la théorie qui suit. Cela pourrait même entretenir votre motivation ! Mais tenez-vous-en, dans votre pratique quotidienne, à la *Technique d'accueil de soi*. Ceci jusqu'à ce que, en cours de méditation, vous vienne l'impression que vous êtes enfin prêt ou prête à aborder la *Technique de transformation de soi*.

Si vous avez des questions, des objections, un désir de partage, n'hésitez pas à contacter l'auteur. Il en sera ravi. Il partagera avec vous. (Voir le chapitre *Informations sur ce livre* p. 177).

Catherine : *Tu invites le lecteur, si ce n'est déjà fait, à s'adonner à la méditation. Soit ! Mais uniquement avec les « consignes » de ton livre. Qu'il se débrouille...*

Ce n'est pas si facile, seul, juste avec un livre. Voire, pour certains, insurmontable !

Pourquoi ne pas parler très vite de la possibilité de pratiquer en groupe ? Du soutien inestimable que les autres apportent ?

Pierre : *Ami lecteur, Catherine a raison ! Je t'encourage vivement, si tu le peux, à rejoindre un groupe de méditation en parallèle de ta pratique individuelle. Nous en parlerons au chapitre « La méditation en groupe » p. 155.*

À ce propos, on m'a suggéré de relater mes débuts en méditation, alors voilà : l'idée m'en est venue je ne sais d'où, vers le milieu des années 90. Je me suis aussitôt procuré un livre sur le sujet et j'ai essayé.

Seul, assis sur un gros coussin, dans ma chambre. La lumière me gênait alors j'ai mis un masque sur les yeux. Les bruits me gênaient aussi alors j'ai mis un casque audio sur les oreilles. Diffusant une musique planante ! Voilà qu'un jour, une de mes filles était chargée de me convier à table. Mais je n'entendais rien... De guerre lasse, elle a fini par me toucher l'épaule. Énorme bond de ma part ! Effrayant pour ma fille toute jeune. J'étais parti si loin dans une rêverie insondable...

Nous avons imaginé un dispositif pour éviter que cette mésaventure se reproduise : je disposais une guirlande de Noël à l'entrée de la chambre. Quand quelqu'un l'allumait,

j'en percevais les lueurs changeantes en lisière de mon masque, et comprenais le message. Je pouvais alors sortir en douceur de la méditation pour rejoindre mes proches. Ce manège quotidien a duré plusieurs mois jusqu'à ce que je réalise enfin que les bruits et les lumières du moment faisaient partie de la méditation. Que celle-ci consistait à accueillir et observer ce qui passe en soi, quelles que soient les circonstances extérieures et intérieures. Et surtout que cela semblait faisable. J'avais enfin trouvé un début de chemin. Depuis ce temps, je suis ce même chemin.

II. SE TRANSFORMER

1. PRINCIPE DE LA TRANSFORMATION DE SOI

À ce stade, nous pouvons considérer que vous êtes établis dans la *Technique d'accueil de soi*. Chaque jour, vous prenez contact avec vous-même. Intérieurement. Vous vous accueillez vous-même. Petit à petit vous vous connaissez mieux, vous vous aimez même peut-être davantage. Cela vous transforme. Mais vous pouvez aller beaucoup plus loin. Sur la base d'un principe bien précis. Voyons donc celui-ci sans tarder. Son bien-fondé ne pourra que vous motiver pour la suite. Vous amener à comprendre, et même, si affinité, à appliquer la *Technique de transformation de soi*.

Depuis des décennies, voire un ou deux siècles, la connaissance des processus psychologiques de l'être humain progresse. Progresse incroyablement même. La médecine, l'imagerie médicale, la psychologie, la sociologie, la psychanalyse, les nombreuses approches de développement personnel, toutes ces voies ont apporté leur pierre. Toujours dans le même but : aider les femmes et les hommes à trouver un bien-être psychologique légitime. Ou au moins les aider à être « *bien dans leur peau* ». Est-ce une réussite ?

Des progrès, oui, mais vous conviendrez que la réussite n'est pas flagrante. Quelques inconnues concernant l'être humain paraissent encore bien tenaces. Explique-t-on

seulement pourquoi certains se sentent bien en permanence ? Et d'autres mal ! Il nous faut encore creuser. Or certains ont cherché d'une façon bien particulière : par le biais de l'observation intérieure.

Que se passe-t-il au juste en moi quand je me pose et m'observe ? Qu'en disent ceux qui suivent cette démarche ? Et ceux qui dans un passé proche ou lointain, voire très lointain, ont suivi cette démarche ? Ceci est le fil tiré par ce livre.

Nous nous cantonnerons à ce qui est observable intérieurement. Par soi-même, au calme. Et nous nous limiterons de surcroît à ce qui va nous aider à évoluer. Évoluer, progresser, dans tant de domaines : les émotions grossières ou subtiles, les addictions, la fatigue, le stress, etc. Mais aussi la légèreté de la pensée, la disponibilité à l'instant présent, l'ouverture au monde, etc.

La spécificité de cette approche est son caractère subjectif. Rien n'est totalement établi scientifiquement. Qui sait au juste ce qui se passe dans la tête d'un méditant ? Qui sait mesurer son bien-être ? L'objectiver ? La force de cette approche est que chacun peut valider par lui-même ses bienfaits. Personne n'est mieux placé en ce domaine que soi-même. Or, selon moi, seule l'expérience vécue nous fait évoluer intérieurement.

ALORS QUE PEUT-ON OBSERVER ?

Chacun de nous n'a-t-il pas besoin de stabilité intérieure ?
D'être en prise avec une réalité qu'il maîtrise à peu près ?
Ce qui bouscule n'est-il pas souvent la nouveauté ?
Quelque chose de nouveau pour soi.
Cette notion de nouveauté est un point important.
Prenons le temps de cerner ce concept.

D'où vient la nouveauté ? D'un contact soudain avec une chose surprenante. Ou perturbante. Un changement. Quelque chose que l'on voit qui attire notre attention. Ou que l'on entend, que l'on sent, que l'on goûte, que l'on ressent tactilement. Que nous lisons ou touchons. Nos cinq sens sont à l'œuvre : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. À ces cinq sens ajoutons les sens encore plus subtils qui font les ressentis.

Et que dire de la nouveauté en esprit, souvent prépondérante ? Les idées, les images intérieures soudaines, etc. Parfois, la nouveauté vient même d'une réminiscence : réminiscence d'une vision, d'une odeur, etc. Même si c'est une réminiscence, cela surgit comme une nouveauté.

Il nous paraît nécessaire d'observer précisément comment l'on réagit à la nouveauté. Cela va bien au-delà de l'observation habituelle. Pourriez-vous être d'accord avec ce qui suit ?

- Toute *nouveauté* est instantanée ;

- Elle donne lieu à une impression fugace. Ce que nous appelons une *impression vivante* : une image qui résume émotionnellement la nouveauté. Comme une image onirique.
- Une telle impression entraîne assez systématiquement l'apparition d'une ou plusieurs sensations physiques quelque part sur le corps. Plus précisément **sur la peau** : chaleur, fourmillement, sudation, frissons, etc. comme un tressaillement ; Dans la colère de Claude, c'est « *la moutarde qui monte au nez* ». En général, c'est beaucoup plus subtil. Cela échappe à notre attention.
- Chaque sensation de ce genre dure un certain temps. Telle une manifestation plus durable de l'impression fugace. Telle une mémoire. Puis, elle disparaît d'elle-même.
- Enfin chaque impression amène une réaction, plus ou moins importante. Elle peut être très importante si c'est la « *goutte d'eau qui fait déborder le vase* ». Une fois de plus, pensez à la colère de Claude.

Pour résumer, les impressions, chacun connaît. Et chacun fait l'expérience de ses réactions et de celles des autres. Mais qu'entre les deux – impression et réaction – il y ait toujours une sensation sur la peau, voilà un point moins évident, apparemment ignoré de notre culture occidentale.

Or, cette affirmation est **le fondement de notre théorie**. D'où vient-elle ? De *Vipassana*. Cette tradition millénaire birmane rapporte que ce fut LA RÉVÉLATION du Bouddha historique. S'ensuivit son éveil définitif. Il en déduisit une technique de méditation qu'il n'eût de cesse de transmettre jusqu'à la fin de sa vie. Technique préservée depuis lors par *Vipassana* (*Vipassana* sera décrit dans le chapitre correspondant).

Et effectivement, observez-vous en proie au désir ou à la contrariété : vous trouverez inévitablement une ou plusieurs sensations physiques. Quelque part sur votre peau. Sensations qui vous poussent à réagir. Notre peau nous gouverne ! Le corps sait avant nous. C'est là, semble-t-il, que se jouent les soubresauts de notre vie émotionnelle.

Entre l'impression et la réaction, il y a toujours une sensation sur la peau. Ce constat est le fondement de notre propos. C'est l'apport fondamental de la tradition *Vipassana* birmane. Ce fut la révélation de Bouddha.

À partir de ce constat fondamental, ce livre suit sa propre voie. Indépendante de l'enseignement de *Vipassana*.

Le schéma fondamental de la transformation de soi est :

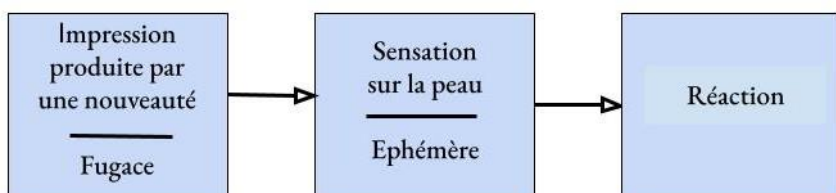


Schéma fondamental

Une nouveauté apparaît, on y réagit. Cela paraît normal. Mais les réactions dont on parle ici sont impulsives, automatiques.

Manifestement, ces automatismes inconscients, émotionnels, viennent de loin. Sans doute d'un apprentissage au cours de notre petite enfance. Détailler la formation de ces automatismes émotionnels n'est pas le propos, le fait est qu'ils sont là !

Ils nous gênent beaucoup dans la vie. Ils nous empêchent de réagir posément à la situation du moment. Notre toute première réaction a coloré notre appréhension de la réalité. Bien souvent, elle amène d'entrée un sentiment du genre « j'aime ça » ou « je n'aime pas ça ». Autrement dit, on ressent de l'envie ou au contraire de l'aversion pour la nouveauté et on en oublie de la découvrir pour ce qu'elle est vraiment. C'est caricatural chez un petit enfant qui refuse un plat avant même de l'avoir goûté !

Mais n'en sommes-nous pas tous plus ou moins encore là, à longueur de journée ? Jour après jour cette façon de vivre nous fatigue. Elle nous prive de tant d'opportunités !

MAIS DE QUOI SONT FAITES AU JUSTE CES RÉACTIONS ?

Regardons de plus près. Cela va nous aider à comprendre. Une telle réaction est en général à la fois physique, émotionnelle et mentale.

Sur le plan physique, on verra souvent un geste impulsif : se dandiner, se gratter, se toucher le nez, l'oreille, les cheveux, etc. Quand ce n'est pas carrément une contracture ou une douleur. Ou le cœur qui s'accélère, la respiration qui s'emballe, etc.

Quant aux émotions et aux pensées constitutives de la réaction, elles sont porteuses d'une intention vis-à-vis de la nouveauté. Quelques exemples parmi tant d'autres de l'intention en question :

- Ignorer la nouveauté, tenter de faire comme si elle n'existait pas. Se sentir menacé ;
- Tâcher de contrôler la nouveauté, de jouer avec. Se sentir dominant ;
- Explorer la nouveauté, essayer de la comprendre, de la détailler. Se laisser déranger par elle ;
- Accueillir la nouveauté, la prendre en soi. Sentir la possibilité de se transformer.

ET QUE PEUT-ON OBSERVER QUI VA NOUS FAIRE ÉVOLUER ?

La tradition *Vipassana* amène une indication des plus intéressantes. Indication pour observer les automatismes émotionnels décrits plus haut : du fait d'une nouveauté, une impression surgit, une sensation sur la peau en prend

le relais, une réaction automatique survient. Sur la base d'un automatisme personnel.

L'indication est : ***posez-vous, fermez les yeux, balayez votre corps à la recherche de sensations sur la peau.***

Cela va réactiver régulièrement une sensation particulière – une de celles qui apparaissent du fait d'une nouveauté. Et vous pourrez constater un début de réaction. Vous revivez ainsi, au calme, ce qui se passe dans la vraie vie.

Et cela ne s'arrête pas là. Non seulement on revit au calme nos réactions impulsives, automatiques, mais surtout, on va y mettre fin. C'est le prodige de l'observation intérieure des phénomènes, le prodige de la prise de conscience ! La simple observation tend à estomper à chaque fois un peu plus la propension qu'on avait à réagir. L'automatisme émotionnel perd progressivement de sa force, jusqu'à disparaître totalement.

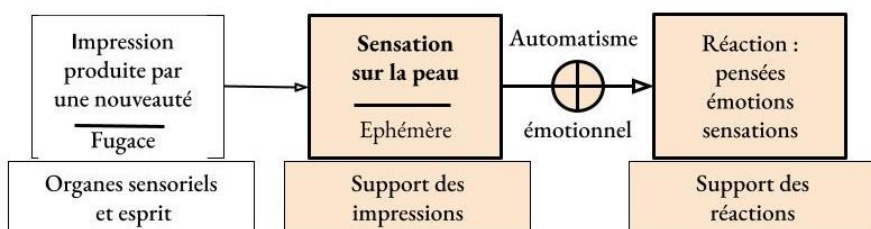
En observant, au calme, les sensations sur notre peau, **se** reproduit ce qui, lié à la moindre nouveauté, se passe dans notre vie intérieure au quotidien.

Du fait de l'observation, les automatismes émotionnels correspondants vont s'estomper jusqu'à disparaître totalement.

Un peu d'anatomie succincte pour aller plus loin :

1. Nombreux sont les endroits de notre corps où peut surgir une sensation en écho à une nouveauté. Appelons l'ensemble de ces endroits « support des impressions ». Même si chacun en aura une expérience un peu différente, c'est grosso modo l'ensemble de notre peau, de l'extrémité des pieds au cuir chevelu. Là, une sensation peut se manifester sur une large zone ou sur une toute petite. Par exemple sur le lobe d'une oreille ou la jointure entre deux doigts tout aussi bien que sur l'ensemble d'un bras.
2. De même, nombreux sont les endroits de notre corps où se manifester, sur le plan physique, une réaction à une sensation sur la peau. Appelons « support des réactions » l'ensemble de ces endroits. Là encore, chacun en aura aussi une idée un peu différente. Pour simplifier, c'est l'ensemble de nos tissus musculaires, muscles volontaires et involontaires, dont évidemment ceux participant à la respiration. On pourrait ajouter la circulation sanguine, les sécrétions glandulaires, les fascias, les plexus nerveux et autres, mais ils sont plus rarement observables ou observés.

Cela donne ce schéma plus complet :




 Les deux cases de droite constituent ce qui peut être reproduit par l'observation, au calme.

Schéma des automatismes émotionnels

L'observation des rapports *support des impressions* – *support des réactions* est précieuse ! Elle nous permet d'explorer la complexité de notre vie intérieure. De débusquer les réactions automatiques. Et, progressivement, de dissoudre ces automatismes émotionnels.

DISSOUDRE CES AUTOMATISMES ÉMOTIONNELS, QUEL INTÉRÊT ?

L'intérêt de tout cela sera développé progressivement au sein de ce livre, sur la base d'exemples. Même si le mieux est encore d'expérimenter !

Tâchons néanmoins d'en donner un aperçu.

Nos automatismes émotionnels concernent nos réactions. Nos réactions à quoi ? Avant tout, à ce qui se passe, ou peut se passer, dans nos rapports aux autres, à autrui. Comme c'est automatique, nous en sommes dépendants. En conséquence, nous sommes dépendants des autres : besoin fondamental d'être aimé, crainte que ce ne soit pas ou plus le cas, peur des efforts que cela semble nécessiter de notre part.

Enfin, l'automatisme fait que l'on a arrêté d'évoluer sur le sujet. Et pourtant, tout cela ne peut-il pas être revisité ?

Lorsque l'on arrête de réagir en permanence à toute chose, on est davantage disponible à la nouveauté, ouvert à l'inconnu. Et possiblement inspiré.

Mais qu'est-ce l'inspiration ? L'ouverture à des ressources intérieures inconnues ? La disponibilité à l'instant présent ? À vous de le dire ! Cela suppose en tout cas de ne pas chercher à prévoir ou anticiper. Ni davantage se remémorer ou ressasser. Ni être pris par une émotion ou des pensées trop envahissantes. Juste ouvert à ce qui peut advenir intérieurement ou extérieurement.

L'inspiration, comme l'intuition, se manifeste par une idée nouvelle. Une synthèse soudaine de beaucoup d'autres idées déjà connues. Vous remarquerez d'ailleurs que lorsque qu'une inspiration surgit, nous avons une réaction physique surprenante : nous poumons se remplissent d'air dans un grand mouvement vers le haut. Nous prenons une grande inspiration, physique celle-ci ! Mais tout cela fait référence avant tout à une expérience propre à chacun. Votre sens personnel de l'inspiration sera donc le bon.

En revanche une chose devrait faire consensus : en termes de sensations, l'inspiration se manifeste par une sensation non pas locale, mais globale. Ressentie dans tout notre corps.

Idéalement, la dissolution de ces automatismes émotionnels est conduite à son terme. Notre vision de la réalité n'est plus jamais colorée ou déformée par nos réactions automatiques et inconscientes. Nous nous laissons guider, dans toutes nos pensées, paroles et actions, par l'inspiration. Ce qui est alors présent en toute circonstance, quelque difficile qu'elle soit, reste la joie. Joie de vivre, c'est-à-dire joie d'être en vie, joie de participer à cette expérience exceptionnelle qu'est la vie. Le schéma se simplifie grandement :

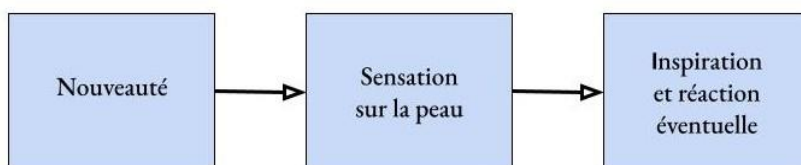


Schéma de la disponibilité à l'inspiration de l'instant présent

Pleinement et continûment attentifs à l'instant présent, nous sommes disponibles à l'inspiration.

ET LA MISÈRE HUMAINE ?

La dissolution des automatismes émotionnels (entre sensations sur la peau et réactions) présente un autre intérêt. Considérable ! Il concerne les grandes nouveautés, complexes, durables, inédites. Un changement dans notre vie. Une telle nouveauté apparaît soudainement. Même si elle se manifeste ensuite progressivement. Même si on en prend conscience peu à peu.

Comme elle est complexe, elle va engendrer plusieurs impressions et donc plusieurs sensations sur la peau. Puis, via les automatismes associés, plusieurs réactions. Chacune de ces réactions étant tissée de pensées, d'émotions et de sensations. Et ces réactions peuvent être totalement contradictoires ! Colère, peur et satisfaction mêlées par exemple.

Nous voilà possiblement malheureux, tiraillés, bousculés, submergés, fatigués. Parfois emplis de douleurs physiques, et même de maladies quand les aspects physiques des différentes réactions sont eux-mêmes durablement en opposition...

Cela peut aller jusqu'à la dépression si la nouveauté persiste et que l'on s'épuise sans succès à lui trouver une solution intérieure acceptable. Un exemple classique : se retrouver soudainement dans la situation de ceux que jusqu'alors, inconsciemment ou pas, on ignorait, on méprisait. Déraciné ou désœuvré, déboussolé, harcelé, vieux, malade, abandonné...

C'est la misère humaine. La misère intérieure.

Face à une nouveauté complexe, plusieurs réactions se déclenchent. Parfois contradictoires. D'où la misère intérieure.

Imaginez ces automatismes émotionnels remplacés par l'inspiration. L'inspiration fera écho à l'ensemble de la situation. Notre vie aura changé, et nous aussi. Tout simplement.

Un dernier mot. Les automatismes, émotionnels ou non, sont le fruit d'un apprentissage. Parfois bien utile. Et même indispensable, comme celui du langage, de la marche, etc. Les automatismes émotionnels peuvent être, eux aussi, bien utiles. Même celui de la colère ! Ou de la peur...

La disponibilité à l'inspiration pourra laisser de tels automatismes se dérouler si c'est pertinent au vu de la situation présente. Moyennant une nuance essentielle : ils seront supervisés par l'inspiration.

En conclusion, s'intéresser à nos réactions, aux nouveautés, vaut donc le coup, non ? Pour débusquer le déclenchement automatique de ces réactions. Puis dissoudre ces automatismes émotionnels au profit de l'inspiration.

Même si nos réactions peuvent mobiliser tout notre corps, les sensations sur la peau constituent le point d'entrée de nos automatismes émotionnels. Comment y travailler concrètement ? Nous y venons enfin avec la *Technique de transformation de soi*.

2. LA TECHNIQUE DE TRANSFORMATION DE SOI

Nous voici au cœur de ce livre. Voyons cette fameuse technique enseignée par la tradition birmane *Vipassana* : une technique nous permettant de dissoudre nos automatismes émotionnels. Au profit de l'inspiration. Cette technique est une déclinaison particulière de la *Technique d'accueil de soi*. Avec le même cadre donc :

1. Dix minutes avant de se coucher, dix minutes au réveil ;
2. Dans un coin dédié chez soi, avec une posture à soi ;
3. L'attention continuent à la fois sur le permanent et l'impermanent.

Ce qui est plus précis concerne principalement le dernier point, l'attention. La façon de porter attention à ce qui se passe en soi. Toujours avec le partage de l'attention : 50 % pour le permanent, 50 % pour l'impermanent.

Commençons par l'impermanent. On va désormais s'intéresser uniquement aux sensations corporelles. L'idée est d'effectuer un balayage de la surface du corps. Un balayage systématique : depuis le sommet du crâne, en descendant jusqu'aux pieds. En n'oubliant aucune partie du corps.

De place en place, on observe les sensations du lieu. Les sensations physiques : picotements, tiraillements, gratouillis, sudation, froid, chaleur, contact du vêtement, du sol, de l'air, etc. Tout ce qui procède de la peau elle-même à l'endroit observé.

Quant au permanent, il s'agit du calme en soi. On observe continument, tout au long du balayage, le calme en soi. Le partage de l'attention est donc ici : 50 % pour le calme en soi, 50 % pour le parcours des sensations physiques.

Tôt ou tard, on va constater une agitation en soi. Une émotion soudaine. Des pensées qui arrivent. Le calme est perturbé. Il n'est plus vraiment là. L'observation d'une sensation particulière a déclenché une agitation particulière. Un automatisme émotionnel s'est manifesté. Comme si vous réagissiez à une impression soudaine. Une impression vivante, alors que vous étiez au calme.

C'est le prodige de cette technique : partant du calme en elle, continument attentive à ce calme, Claude va constater l'agitation de son esprit ! Ou la contacter. Et débusquer les automatismes. Uniquement en balayant sereinement le corps...

Le fait d'être attentif au calme en soi en parcourant ses sensations sur la peau révèle régulièrement des automatismes émotionnels.

Encore faut-il pouvoir en début de séance trouver le calme en soi. Le constater. En appliquant la *Technique d'accueil de soi* vue précédemment. Parfois quelques secondes suffisent, d'autres fois toute la séance y passe. Ça n'est pas grave...

Car si le calme n'est pas installé, on ne détecte pas une agitation soudaine. Jetez un caillou dans un torrent, les remous induits seront quasiment imperceptibles. Dans le miroir d'un lac, au contraire...

QUE FAIRE QUAND UN AUTOMATISME ÉMOTIONNEL S'EST DÉCLENCHÉ ?

Simplement retrouver le calme en s'aidant de l'observation de la respiration. Puis reprendre le balayage là où on en était.

C'est indispensable, car le calme nécessaire à la technique a été perturbé. Il doit revenir. Et c'est suffisant : à chaque fois l'automatisme émotionnel perd de sa force. Jusqu'à disparaître complètement. Certains après quelques déclenchements, en quelques jours ou semaines. Pour d'autres, ce sera plus long. Ainsi, on ne s'intéressera pas à l'automatisme émotionnel lui-même, on l'ignorera plutôt. De même, on ne prêtera pas attention à l'impression d'ensemble qui a pu surgir. L'impression vivante.

Eh oui ! Le fait de chercher simplement à retrouver le calme affaiblit ces réactions ! Mais si l'on se sent embarqué par elles, tâcher d'observer le phénomène

jusqu'à pouvoir revenir à la technique. Si l'on a oublié où on en était du balayage, reprendre depuis le sommet de la tête, la fontanelle. On peut même être amené à reprendre au tout début : chercher à retrouver une respiration calme.

Vipassana indique simplement : « ne réagissez pas ». En revanche sont distingués deux types d'automatismes émotionnels, selon notre rapport à la sensation physique qui les déclenchent :

- Soit la sensation est déplaisante, et alors les émotions induites sont de type « *aversion* » : Je n'aime pas, je ne veux pas, jamais. Colère, haine, rancœur, peur, etc.
- Soit la sensation est plaisante, et les émotions induites sont de type « *avidité, attachement* » : J'aime, j'en veux, j'en veux encore, toujours. Désir, excitation, passion, etc.

Et *Vipassana* de suggérer pour le côté permanent de l'attention deux notions essentielles à leurs yeux :

- *L'impermanence* : avoir en tête que toute chose est impermanente, en particulier les sensations. Plaisante ou déplaisante, la sensation disparaîtra forcément tôt ou tard. D'elle-même. N'y prêtez donc pas attention. D'où la seconde notion :
- *L'équanimité* : avoir un sentiment égal envers toute chose, plaisante ou déplaisante. Garder un sourire intérieur, issu de la douceur même de la vie...

Inhérente à la vie elle-même, quelles que soient les circonstances. Comme la douceur de la peau.

Profitons-en pour préciser que même si la technique présentée ici est directement inspirée de celle de *Vipassana*, elle n'est pas pour autant restituée telle quelle. Elle en constitue une appropriation libre. Une interprétation propre à l'auteur. Qui la situe dans un cadre différent, assez éloigné de l'original.

ET LA POSTURE ?

Un autre point important concerne la posture. Stable, le dos droit et libre, non adossé. En tailleur ou à genoux. Avec les coussins qu'il faudra. C'est ce qu'indique la *Technique d'accueil de soi*. À cela s'ajoute désormais l'immobilité. Immobilité complète, totale.

Claude ne bouge plus du tout. Ni les jambes ni les bras. Ni les mains ni la tête. Durant toute la séance. Si elle bouge malgré tout, Claude observe ce fait. Elle essaye ensuite de ne plus bouger, ou de moins bouger.

Pourquoi ? Une des principales formes d'agitation réside dans les gestes impulsifs, inconscients : on se dandine, on se passe la main dans les cheveux, on se gratte le nez, on tousse, etc. À chaque fois, il s'agit d'un début de réaction à un automatisme émotionnel. Une tentative pour l'éviter, l'éluder. Donc cela vous empêchera de le détecter

vraiment. En revanche l'immobilité vous révélera très vite cette agitation compulsive.

Vous serez surpris de voir comme cette consigne semble difficile. Impossible de ne pas se gratter par exemple. Et vous serez surpris de constater comme cela passe. Comme une envie de se gratter passe d'elle-même. Il suffit d'attendre une à deux minutes. Patience donc, tôt ou tard l'immobilité complète sera supportée, et cela permettra de grandes avancées.

DANS QUEL ORDRE PARCOURIR LE CORPS ?

Claude effectue toujours le même parcours. C'est devenu un automatisme, vertueux cette fois ! Chaque endroit observé de son corps semble inviter de lui-même l'observation de l'endroit suivant.

Elle commence la séance par prendre conscience de sa respiration. Puis, elle se focalise sur sa fontanelle, et laisse sa respiration s'adoucir. Elle laisse le calme s'installer, se répandre, occuper tout le champ de sa conscience. Et enfin l'inspiration lui vient de commencer le balayage.

En spirale descendante, elle parcourt l'intégralité du cuir chevelu. Jusqu'à l'oreille droite. À chaque endroit, elle observe les sensations présentes. Elle sait qu'elles sont toujours présentes, mais qu'elle ne les percevra pas forcément.

Claude balaye ensuite le front, jusqu'à l'oreille gauche. Puis la zone de l'œil gauche, du nez, et de l'œil droit. Patiemment. Attentivement. Calmement... Vient ensuite

la joue droite, les lèvres et l'espace sous le nez, la joue gauche. Puis le menton et le cou. En gardant toujours une part de son attention sur le calme en elle.

Claude s'intéresse ensuite à son épaule droite, jusqu'à la clavicule. Puis à son bras droit. La partie supérieure, dessus et dessous, puis le coude, l'avant-bras, dessus et dessous, le poignet, le dessus de la main et la paume, les doigts. Claude fait de même côté gauche, pour l'épaule, le bras et la main gauche.

Elle passe ensuite au balayage du torse. Comme si elle l'essuyait délicatement avec une serviette de gauche à droite. En descendant progressivement de la gorge au bas du ventre. De la même façon, Claude explore son dos. De la nuque aux fesses.

Puis la partie anale et la partie génitale. Souvent très sensibles à l'observation. Souvent propices à l'agitation de l'esprit. Aux automatismes émotionnels.

Enfin la jambe droite. La cuisse, dessus et dessous, puis le genou, le mollet, dessus et dessous, la cheville, le dessus du pied et la plante du pied, les doigts de pied. Claude termine de même avec la jambe gauche.

Votre propre parcours sera le bon, pourvu qu'il aille de la tête aux pieds. Qu'il permette d'explorer l'intégralité de votre peau. Et que ce soit toujours le même parcours, jusqu'à ce qu'il se fasse de lui-même. Si vous êtes arrivé aux pieds, remontez dans l'ordre inverse. Toujours les yeux fermés. Observant intérieurement, successivement, les sensations physiques sur chaque partie du corps.

Jusqu'à la fontanelle. Et ainsi de suite, on redescend, on remonte.

À noter une différence entre la descente de la tête aux pieds et la remontée : Claude a remarqué que, régulièrement, elle rythme le parcours par sa respiration. De la tête aux pieds, elle aura tendance à inspirer le temps d'observer une zone, puis à expirer pour passer à la zone suivante. Et de faire l'inverse des pieds à la tête, en inspirant pour changer de zone et en expirant sur l'observation.

Enfin, lors du balayage, il arrive régulièrement qu'une sensation se manifeste ailleurs dans le corps. Ne vous laissez pas tenter, n'y allez pas ! Son temps viendra. Faire attendre une sensation se manifestant ailleurs fait partie de la consigne « *ne pas réagir* ».

POUR CONCLURE

Comme pour de nombreux apprentissages, le début est compliqué. Le parcours déjà. Dix minutes ne suffiront pas au début pour aller de la tête aux pieds. Et plein d'objections vous viendront à l'esprit. Il vous faudra prendre le temps de vous arrêter sur chacune d'elles.

Le partage de l'attention ensuite. Balayer consciencieusement tout en restant attentif au calme en soi n'est pas si simple.

L'observation des sensations n'est pas si évidente non plus. Trouver des sensations physiques sur chaque zone

de la peau. L'attention est facilement attirée ailleurs. Par des émotions, des pensées, ou des sensations, ailleurs sur ou dans le corps ou même indépendamment du corps. Ou par des impressions d'ensemble parfois. Les premières détections d'automatismes émotionnels sont comme des victoires. À l'arrivée sur une zone du corps, on repère une agitation soudaine en soi.

Progressivement cela va se mettre en place jusqu'à ce que cela devienne naturel. Le parcours du corps, l'expérience du déclenchement de l'agitation, la confiance dans le processus d'ensemble, la compréhension que l'on en a. On en arrive même à être surpris que cela surprenne les autres. Qu'ils aient du mal à comprendre ce que l'on fait.

3. QU'APPORTE CETTE TRANSFORMATION ?

Au début de ce livre, nous avons vu la *Technique d'accueil de soi*. Elle apporte beaucoup. On pourrait même s'y consacrer définitivement, car elle semble tout contenir : dès lors que l'on devient capable de s'observer soi-même de l'intérieur, tout semble gagné. À force de travail, de régularité, de confiance, on pourra trouver la paix avec soi-même. Une paix de plus en plus profonde. De plus en plus stable. De plus en plus joyeuse, ouverte à l'infinie richesse de la vie. Alors pourquoi y ajouter la *Technique de transformation de soi* ?

Vipassana explique : le Bouddha Gautama pratiqua l'observation de soi comme les maîtres la transmettaient à son époque. Voilà plus de deux mille cinq cents ans ! Il pratiquait très assidument. De nombreuses heures par jour. Tous les jours. Et pourtant, il se rendait compte qu'il n'arrivait pas à se libérer de ses automatismes émotionnels les plus profonds. Et que les maîtres autour de lui étaient logés à la même enseigne !

La légende rapporte qu'un soir, une inspiration le poussa à bout. Il décida d'entrer en méditation pour n'en sortir qu'une fois avoir avancé sur cette question devenue cruciale pour lui. Et effectivement, il médita toute la nuit sans discontinuer. Sans dormir, sans bouger, sans boire même. Au petit matin, il eut l'illumination. Ce que l'on

appelle l'illumination du Bouddha. La solution lui était enfin apparue clairement.

De cette illumination, il déduisit la technique d'observation des sensations physiques sur la peau. Et il n'eut de cesse, le restant de sa vie, de transmettre cette technique. À tous ceux qui venaient à lui. Des centaines de milliers d'hommes et de femmes de toutes les régions de l'Inde. Cette technique était comme un raccourci dans l'observation de soi. Un raccourci accessible au commun des mortels.

Ce qui était vrai il y a vingt-cinq siècles en Inde semble tout aussi vrai aujourd'hui chez nous. La *Technique de transformation de soi* se veut une déclinaison très précise de la *Technique d'accueil de soi*. Un raccourci. Un raccourci précieux. Permettant de se libérer de ses automatismes émotionnels. Même les plus tenaces.

QUE GAGNE-T-ON À ÊTRE LIBÉRÉ DE NOS AUTOMATISMES ÉMOTIONNELS ?

Retrouvons notre amie Claude. Parlons de son *grand moi*. Nous appelons ainsi l'ensemble de ses connaissances et de ses expériences. Tout ce dont Claude pourrait se souvenir au besoin.

Quand on y réfléchit bien, chacun de nous n'a-t-il pas vécu, éprouvé, découvert, connu, au cours de sa vie, énormément de choses, de gens, de lieux, de théories, d'histoires, d'émotions et de sensations ?

Notre *grand moi* peut être vu comme la mémoire de tout cela. Cette mémoire nous permet parfois de poser des actions justes Des actions réfléchies. Inspirées. Des actions qui prennent en compte plusieurs points de vue. Tous les points de vue nécessaires. Nous pourrions appeler cela notre sagesse.

Mais la plupart du temps cette sagesse est prise de vitesse. Par nos réactions impulsives. Sous le coup de l'émotion. Ces réactions justement que Claude observe lors du balayage quotidien de son corps, matin et soir. Réactions à des sensations physiques sur sa peau. Sortes de petites brûlures émotionnelles. Elles-mêmes induites par des impressions. Des impressions vivantes.

Notre réaction émotionnelle à la suite d'une telle impression semble être toujours identique. C'est devenu un automatisme. La première fois, elle était sans doute juste. Puis la même impression est revenue, et on a réagi pareillement. On s'est imité soi-même. Et puis encore et encore. À chaque fois cela s'est ancré plus profondément en nous. Sans voir que notre réaction était moins ajustée aux circonstances. Car si l'impression d'ensemble est la même, les circonstances sont toujours différentes.

Réagir ainsi paraît être notre lot quotidien. Chacun à sa façon. Bien loin finalement de ce que nos expériences de la vie pourraient nous apporter de mieux. Et c'est là que la pratique de *Transformation de soi* va pouvoir changer les

choses. Nous faire passer de *réagir*, impulsivement, à *agir*, sagement, sereinement. *Agir plutôt que réagir.*

Le moteur de cette lente évolution, assez désordonnée, toujours bousculée par les tribulations de notre vie, ce moteur est la prise de conscience locale des sensations physiques sur la peau. La prise de conscience de nos réactions à ces sensations. Cette prise de conscience tend à affaiblir nos automatismes émotionnels. Qui dit moins d'automatisme, dit davantage de place pour l'inspiration.

Isabelle : *Je reviens en arrière dans ma lecture, m'apercevant de la place importante accordée dans ton livre à l'inspiration. Pour ma part, je bute sur cette notion que je trouve bien floue.*

Pierre : *Je comprends. Je suis conscient de cette difficulté potentielle. À mon sens, l'inspiration est avant tout une expérience. Difficile à comprendre si on pense ne l'avoir jamais faite. On peut la voir comme une succession cohérente d'intuitions. J'aime bien la définition de Wikipedia : « L'inspiration désigne une affluence d'idées stimulant l'imagination et la créativité ». Au-delà, je t'invite à rechercher d'autres citations qui pourraient t'éclairer.*

Marie-Laure : *Pour moi, l'inspiration c'est comme une compréhension soudaine qui arrive, simple, lumineuse et claire. Quand vient l'inspiration, on sait qu'elle est juste car elle s'accompagne d'un sentiment d'évidence et de joie, elle éclaire. Dans la méditation ça peut concerner pleins d'aspects différents. C'est*

effectivement toujours une expérience intérieure d'où la difficulté à l'expliquer !

Par le balayage corporel systématique, nous apprenons à intégrer émotionnellement tout ce que l'on a reçu. Reçu parfois dans la plus tendre enfance. À l'équilibrer en soi. Nous nous y consacrons enfin !

Qui dit moins d'automatisme, dit davantage de place pour l'inspiration. Nous passons progressivement de *réagir* à *agir*.

Un exemple : revenons à Claude et à ses colères. Elle a bien progressé dans la transformation de soi. Lorsqu'elle effectue le balayage de la surface de son corps, elle laisse les choses intérieures aller à leur libre gouverne. Les pensées, les émotions et les sensations sont là, comme dans la vie courante. Mais, de plus, Claude observe attentivement ce qui se passe en elle.

Du fait de réminiscences qui dans un tel contexte viennent spontanément à chacun, elle peut à un moment constater la sensation connue de « *moutarde qui monte au nez* ». Et du fait du contexte d'observation, Claude ne réagit pas à cette sensation, ou en tout cas moins qu'en temps normal.

Plus généralement, alors même que l'on est au calme à observer son corps, toutes les émotions fortes de la

journée ou d'un passé plus lointain peuvent être amenées à ressurgir.

Ainsi, à chaque fois que Claude retrouve cette sensation de « *mountarde qui monde au nez* », l'automatisme de la colère induite s'affaiblit. À l'inverse, la tendance à intégrer la sensation sans y réagir s'accroît.

Au fil des mois, les réactions de colère de Claude se sont raréfiées, au profit d'actions calmes et réfléchies.

Vivement que Claude évolue de même pour l'anxiété, la peur, la fatigue, le stress, l'excitation, l'addiction, l'obsession, etc. Car elle s'est rendu compte qu'en de multiples endroits du corps, elle se sent obligée de réagir dès qu'une sensation s'y manifeste... Piquée au vif par la sensation, prise inconsciemment comme une brûlure émotionnelle, d'où sa réaction.

Par ailleurs, la pratique de la *Transformation de soi* nous fait progresser également du côté de nos sensations elles-mêmes.

QUE PEUT-ON GAGNER CÔTÉ SENSATIONS ?

Tout sportif vous dira qu'avoir de bonnes sensations est essentiel pour avoir de bons résultats. De même pour un artiste, un orateur, etc. En fait pour toute activité, professionnelle ou non. À bien y regarder, les bonnes sensations sont essentielles à notre bien-être.

Prenons l'exemple des « dirigeants » : n'appliquent-ils pas intuitivement leurs sensations à un ensemble plus vaste ? À une équipe, une entreprise, une administration, un public... Comme si c'était une extension de leur propre corps.

D'immenses actions, de grandes entreprises personnelles, peuvent être motivées au fond par la recherche de sensations particulières dans notre corps. Ou au contraire par la lutte contre des sensations précises. De frustration par exemple.

Tout cela pour dire les bienfaits de la *Technique de Transformation de soi* côté sensations. L'expérience montre qu'observer régulièrement ses sensations a un effet positif sur celles-ci. Essentiellement parce que l'on prend conscience de deux choses très importantes :

D'une part de notre recherche permanente de bonnes sensations. En chaque endroit du corps. Malgré les mauvais côtés, comme l'excès de gourmandise. Et d'autre part de notre crainte permanente de sensations désagréables. Parfois par le déni inconscient de telles sensations.

Observer simplement cela, régulièrement et assidûment, semble avoir un effet d'unification du corps. Au profit de sensations globales, intégratrices. Nous sommes moins dispersés. Nous avons de meilleures sensations. De meilleures vibrations.

4. PRATIQUER AVEC SES PENSÉES

PRÉAMBULE

La *Technique de transformation de soi* vise à prendre conscience de sa réalité intérieure. Les obstacles rencontrés sont donc fonction de la personnalité de chacun. Le chemin pour les surmonter également. Ce chemin passera souvent par l'élaboration progressive d'une compréhension personnelle de l'obstacle rencontré. On passera d'idées reçues, de concepts captés ici ou là, à une formulation propre à soi, issue de sa propre recherche. De sa propre expérience.

Ces idées reçues sont assimilables à des automatismes. Des automatismes mentaux. Et la formulation « issue de sa propre recherche » décrite ci-dessus est en général, elle, le fruit de l'inspiration. Là aussi, la *Technique de transformation de soi* nous aide à passer d'automatismes à l'inspiration.

Nous allons donner des exemples personnels de ce mouvement dans ce chapitre *Pratiquer avec ses pensées*, et les deux suivants : *Pratiquer avec son anxiété* et *Pratiquer avec son stress*.

Les explications données dans ces trois chapitres ne se veulent pas universelles, transposables à chacun. Ce sont celles de l'auteur, à un moment donné de son cheminement. Auteur qui prête ses pensées à Claude... Ces explications me sont venues pendant la pratique, et m'ont aidé à avancer. Il en sera sans doute de même pour

vous. Chacun à sa façon. Ceci grâce à la *Technique de transformation de soi* qui prétend davantage à l'universalité.

PRATIQUER AVEC SES PENSÉES

Le premier obstacle pour Claude était clairement la gêne occasionnée par la pensée.

De nombreuses pensées surgissaient dans son esprit. Parfois des pensées récurrentes, obsédantes, bouclant sur elles-mêmes. Parfois des pensées brouillonnes, décousues, sautant allègrement d'un sujet à l'autre. Ces pensées empêchaient Claude d'être toute à sa pratique. Mais cette gêne due aux pensées dites « parasites » était déjà présente avant qu'elle ne s'intéresse à la *Technique de transformation de soi*. Ce fut même sa principale motivation pour l'adopter.

Claude essayait de résister à ses pensées pour revenir plutôt à sa respiration. Au début, elle cherchait à les chasser. Mais chassez les pensées, elles reviennent au galop... Même si la respiration consciente nous apaise nettement, les pensées reviennent souvent. Heureusement Claude, assez vite, a considéré que c'était l'obstacle principal à sa pratique. Par conséquent, elle devait porter son attention avant tout sur cet obstacle. Et, dans la logique de la *Technique de transformation de soi*, y porter son attention en termes de sensations physiques sur la peau. Elle s'est donc mise à observer l'apparition de pensées en effectuant le balayage corporel.

Claude s'aperçut ainsi que lorsqu'une pensée apparaissait, une sensation était présente. Une sensation physique quelque part sur sa peau. Plus ou moins perceptible, plus ou moins consciente. Et que cela semblait être la présence de cette sensation, gênante en soi, qui suscitait l'apparition de la pensée. Comme si le rôle de la pensée était de résoudre cette gêne. Gêne sans doute due à l'automatisme émotionnel lié à la sensation. Parfois, plutôt qu'une sensation, Claude notait d'abord une impression. Comme nous l'avons vu, la sensation sur la peau fait mémoire d'une impression fugace. Une impression vivante.

Souvent, la pensée de Claude devenait un raisonnement. Une suite de pensées liées au même sujet. Elle s'aperçut que ce raisonnement cherchait à se poursuivre tant qu'il ne trouvait pas son aboutissement. Que cet aboutissement était en fait un sentiment d'aboutissement. Une impression d'aboutissement. Liée à une sensation corporelle, une fois encore ! Plutôt agréable celle-ci. Par exemple un bâillement, une grande inspiration, une détente du côté du ventre, une envie de bouger, etc.

Ainsi un jour, alors que Claude était toute à sa respiration, elle se mit à penser à la liste de courses à effectuer pour le ravitaillement du foyer. Pensées récurrentes s'il en est, mais cette fois-ci, elle les observait, ainsi que sa respiration. À chaque fois qu'une nouvelle idée venait, Claude voyait sa respiration s'accélérer. Une fois le

sentiment venu que la liste était complète, tout cela s'apaisa. La paix se manifesta. Sous le regard intérieur de Claude.

En prenant conscience de ses sensations corporelles liées aux pensées, Claude les prend progressivement en compte. Et cela joue sur sa manière de penser.

Car le fait d'être ainsi avec son corps, avec ce qui suscite la pensée, a un effet apaisant sur le phénomène de la pensée. La pensée devient moins nécessaire, moins exclusive. Claude passe ainsi en douceur d'une pensée compulsive, réaction à une sensation de gêne, à une pensée plus posée, plus décidée, plus légère, plus libre. Pour ce qui concerne la pensée, c'est un passage de *réagir* à *agir*.

Chaque pensée est suscitée par une sensation sur la peau antérieure à cette pensée. Sensation souvent gênante du fait de l'automatisme émotionnel qu'elle déclenche. La pensée cherche à résoudre cette gêne.

Puis, via le raisonnement, on va en réalité chercher à éprouver un phénomène corporel qui validera enfin notre raisonnement. Une impression de validation.

Ainsi, par la pratique, en étant davantage avec ses perceptions corporelles, Claude a éprouvé très progressivement une forme de paix intérieure vis-à-vis de ses propres pensées.

Mais gare aux généralisations hâtives ! Claude est Claude, et seulement Claude. Chacun de nous est différent. La

question des pensées ne tracasse pas tout le monde. Et pour certains, d'autres obstacles devront être levés avant celui-là. L'exemple de Claude reste malgré tout instructif. Elle a eu l'inspiration d'observer calmement ses pensées en parallèle du balayage. Cette inspiration, cette forme de confiance intérieure, est à notre avis, essentielle. Si, à votre tour, vous avez une telle inspiration, cela pourra avoir son effet. Vous permettre de trouver une forme de paix vis-à-vis de vos propres pensées.

Cela a d'ailleurs aidé également Claude dans son rapport aux autres. Elle s'est en effet aperçue que sa découverte concernant le raisonnement s'appliquait aussi aux échanges avec autrui : au cours d'une discussion, ne cherche-t-on pas, sans doute inconsciemment, une sensation commune permettant d'aboutir à un consensus ? Ce n'est pas si surprenant, car raisonnement et discussion sont proches : le raisonnement n'est-il pas une sorte de discussion intérieure ? Donc, savoir trouver cette paix intérieure pourrait l'aider face aux situations de conflit en société.

Revenons à notre propos principal : *Pratiquer avec ses pensées*. Claude a constaté que – quoi qu'elle y fasse – les pensées étaient « les plus fortes ». Que peut-il y avoir de plus fort que la pensée ? Vouloir les maîtriser ne met-il pas en œuvre la pensée ? A fortiori vouloir les chasser. Alors que faire ? Revenons à la question : Que peut-il y avoir de plus fort que la pensée ?

Réponse : l'inspiration. Qu'elle soit de l'ordre de la pensée ou pas. Vous en avez certainement fait l'expérience : une intuition ou une inspiration surgit sans prévenir. Voilà qu'elle a pris le dessus sur les pensées ordinaires.

Ceci nous ramène à la technique : fort par exemple de sa respiration, de sa fontanelle et de son équanimité, on observe les sensations sur le corps. Plutôt qu'y réagir, on les confie à une inspiration à venir. Voilà les pensées auxquelles revenir encore et encore. Nous pouvons en témoigner : un jour viendra où toute pensée compulsive aura disparu. Ces fameuses pensées « parasites ».

Avant cela, la première fois que Claude fit le lien entre pensée et sensation sur la peau, ce fut une véritable révélation. Une initiation. La découverte d'une loi intérieure.

Évidemment la présentation de l'obstacle des pensées est très schématique. Comme si les obstacles apparaissaient un par un. Alors que l'expérience montre qu'ils peuvent être nombreux à se manifester simultanément. Mais il semble judicieux de se focaliser sur celui que l'on identifie le mieux à un moment donné. Sans doute celui qui nous gêne le plus.

Passons maintenant à un autre obstacle courant : l'anxiété.

5. PRATIQUER AVEC SON ANXIÉTÉ

PRÉAMBULE

Ce préambule est identique à celui du chapitre précédent : *Pratiquer avec ses pensées*. Le relire au besoin p. 63.

Passons au second obstacle identifié par Claude dans sa pratique quotidienne. Qui la gênait au point d'avoir l'impression qu'il rendait la pratique inopérante. Dépasser un tel obstacle n'est d'ailleurs pas forcément le faire disparaître. C'est plutôt arriver à être en paix avec l'impression correspondante.

Claude s'aperçut, un jour de progrès dans sa pratique, qu'elle était gênée par un fond presque permanent de légère anxiété. Sentiment régulièrement ressenti à son travail. Et aussi dans la vie au sein du foyer. Là encore, elle était déjà plus ou moins consciente de tout cela avant de pratiquer la *Technique de transformation de soi*, mais elle découvrit soudain un espoir. Un espoir de remède à cette anxiété chronique !

Claude avait déjà constaté qu'elle réagissait avant tout à des impressions. Des sensations réveillées et attisées par la situation objective du moment. La pratique l'a de plus amenée à revivre intérieurement sa relation aux autres. À observer ses attentes profondes vis-à-vis d'eux. De ses proches en particulier. Notamment dans les situations complexes et conflictuelles.

Claude attendait de ses proches une attitude réfléchie. Qu'un accord de vue puisse être trouvé vis-à-vis de ces situations. Pour pouvoir y réagir de concert. Dans l'harmonie.

Et voilà que Claude réalisa soudain que, comme elle, les autres réagissent en fait à leurs impressions. À leurs sensations et leurs émotions. Elle vit que chacun est en proie à des émotions différentes. La recherche d'un point de vue commun se solde donc régulièrement par un échec. Tant que la raison de cet échec est palpable, il peut être source d'anxiété.

Et cela peut se généraliser à toutes nos relations sociales. Que ce soit avec nos parents, frères et sœurs, enfants, amis, collègues, etc. Dès que l'on gère en commun la réalité d'une situation.

Cela a pu créer dans notre enfance de continuelles incompréhensions. Et cela peut en créer encore. D'où souvent un sentiment de décalage, d'anxiété, voire d'irréalité.

Simplement parce que le rationnel et les émotions ne disent pas la même chose...

Quelques exemples typiques de ce phénomène : l'appréhension de la nouveauté, du futur. La difficulté à faire des choix. La gestion insatisfaisante de listes de choses à faire. Et plus généralement l'impression que les choses sont mal gérées, pas à leur juste place.

Chacun attend des autres qu'ils réagissent aux situations de façon réfléchie. Or chacun réagit à ses émotions. Le décalage est continu.

Tout cela génère un manque de confiance plus ou moins grand. Plus ou moins conscient. Un manque de confiance en soi. De confiance vis-à-vis des autres, de la collectivité, du monde, de la vie. Et cela se manifeste par des sentiments désagréables. Parfois, depuis la plus tendre enfance.

Quel tout jeune enfant ne s'est pas vu reprocher ses réactions à une situation donnée ? Reproche du genre « *Pourquoi as-tu fait ça ?* ». Alors qu'il ou elle venait de réagir spontanément à une impression. En fait à une sensation corporelle, précisément sur la peau. Et de façon automatique. Sans bien sûr avoir cette clé de compréhension.

Un tel enfant a tendance à condamner en lui ces impressions qui ne sont pas entendues, acceptées. C'est le refoulement dont parlent les psychanalystes. N'est-ce pas la présence de ces impressions ignorées qui créent ce sentiment d'anxiété, voire d'irréalité ?

Autant de traumatismes secrets cachés dans le corps ! Bonne nouvelle, le balayage corporel de notre technique pourra un jour ou l'autre les révéler à Claude. Le fait d'intégrer, au cours de sa pratique, la conscience que chaque partie de son corps dit des choses. Des choses

souvent en décalage avec l'approche rationnelle. C'est comme ça ! Le voir et l'accepter fait énormément de bien. Cela pourra faire évoluer progressivement les réflexes émotionnels de Claude.

Ces réflexes passeront de sensations perçues inconsciemment à une attitude plus consciente. Avec la prise en compte d'une réalité plus vaste, plus riche, plus nuancée, issue du *grand moi* (cf. *Qu'apporte cette transformation ?* p. 55). Avec l'écoute confiante de l'inspiration du moment. Claude se sentira ainsi davantage en phase avec le monde. Plus sereine.

Car elle aura intégré intimement la connaissance du décalage perpétuel entre le monde émotionnel et le partage rationnel avec les autres. Cela ne lui posera plus de problèmes.

Son corps, jusqu'alors privé pour partie de liens à lui-même, se retrouve petit à petit. Claude se sent déjà bien mieux dans sa peau.

6. PRATIQUER AVEC SON STRESS

PRÉAMBULE

Ce préambule est identique à celui des deux chapitres précédents : *Pratiquer avec ses pensées* et *Pratiquer avec son anxiété*. Le relire au besoin p. 63.

Nous avons vu dans le chapitre précédent une découverte de Claude issue de sa pratique. Découverte concernant son anxiété : elle attend des autres qu'ils réagissent aux situations de façon réfléchie. Or, elle comme eux, réagissent plutôt à leurs émotions. Il y a un décalage dans les échanges entre ce qui est verbalisé et ce qui est ressenti.

Cette prise de conscience a bien aidé Claude. L'observation assidue des automatismes émotionnels associés les a fait fondre. Elle est maintenant beaucoup moins anxieuse.

Mais Claude s'aperçut aussi que cela ne répondait pas totalement à son stress. Que le décalage entre discours et ressenti venait également d'inégalités à cet égard entre les personnes. Suivant leur statut social ou familial. C'est le stress issu de réunions collectives au travail qui mit Claude sur la voie. Stress qu'elle revivait au calme dans ses périodes d'observation intérieure.

En particulier celui des réunions en présence de son responsable hiérarchique. Comme Claude avait également dans son travail des collaboratrices et des

collaborateurs, il était plus aisé pour elle de s'imaginer à la place de son chef.

Le point saillant relatif au stress était le sentiment de décisions arbitraires. En tout cas pas clairement justifiées. Souvent pourtant après de longs échanges, mais où le chef parlait largement le plus ! Il prenait même parfois le contre-pied de ses décisions antérieures. Sans même le reconnaître.

Claude, forte de son nouveau regard sur les sensations, et forte de sa propre expérience de direction d'équipe, se dit que son chef décidait d'après la façon dont il sentait le groupe et les situations. Comme si son équipe était une extension de son corps. Qu'il pouvait écouter ses sensations à cet égard. Lui sentait, et ses subordonnés étaient appelés à faire ce qu'il disait.

C'est agréable pour celui qui dirige, parce qu'il écoute ses sensations. Il est libre de les traduire en décisions. Mais cela peut être désagréable, source de stress, pour ceux qui sont dirigés s'ils ne peuvent pas exprimer leurs sensations, ni même y prêter attention. S'ils doivent s'en tenir à ce qu'on leur dit. S'ils doivent reprendre les éléments de langage entendus sans y adhérer pour autant. S'ils doivent, en bref, ne pas écouter leurs sensations.

Cela peut même induire une peur inconsciente d'écouter ses sensations, ce qui amplifiera le stress. La seule sensation qui restera sera celle d'être dominé. De ne pas maîtriser sa vie.

Le stress viendrait donc du fait que l'on s'approprie des formulations sans s'assurer qu'elles sont – ou pas – en résonance avec nos sensations. Or si l'on ne peut pas toujours intervenir sur les formulations, on peut toujours les situer par rapport à nos sensations. En tout cas au calme.

Aller voir les sensations qui sont en phase avec les formulations, et celles qui ne le sont pas nous fera beaucoup de bien. La technique amène une solution au sentiment désagréable d'être dominé : observer chaque sensation en ce sens et apprendre à ne pas y réagir, à l'accueillir, à rester équanime.

Dans les rapports « dirigeant/dirigé », ou « dominant/dominé », le premier écoute ses sensations tandis que le second doit souvent s'en tenir aux formulations du premier.

L'exemple pris ci-dessus des relations au travail rappelle étrangement celui de l'éducation. Durant l'enfance, on s'est tous vu imposer des formulations. Voire des injonctions. Sans toujours ressentir les sensations correspondantes. Chaque formulation était comme un schéma de conditionnement, un exercice imposé. Dont l'objet serait de faire d'un conditionnement social un conditionnement intérieur.

Bien longtemps après, c'est précisément là qu'intervient la *Technique de transformation de soi*. Elle nous amène à faire le chemin inverse : s'approprier d'abord nos sensations. Arrêter d'être dominés par nos conditionnements face à nos sensations, mais libres au contraire de prendre pleinement conscience de ces sensations. Une formulation en accord avec nos sensations pourra venir après.

Remarquez que c'est exactement le processus qui a amené ce texte. Après les sensations constatées au calme, une formulation est venue. Et l'intérêt du texte réside plutôt dans l'exemple qu'il donne : essayer d'explicitier ce que l'on ressent pourra nous aider. Pour cela, observer d'abord longuement les sensations. La formulation viendra d'elle-même.

De la même façon que le chapitre précédent n'est pas un traité sur l'anxiété, ni le précédent encore sur les pensées, ce chapitre n'est pas un traité sur le stress. Il décrit simplement une expérience de pratique avec son stress. En particulier sur les compréhensions personnelles que la pratique peut engendrer. Il y a beaucoup d'autres sources de stress que celles abordées plus haut : déménagement, chômage, souci de santé, dysharmonie familiale, passage d'examen, prise de parole en public, actualité du monde, etc.

Mais dans tous les cas, le principe général développé dans ce livre est le même : la méditation peut nous faire du bien. D'abord en accueillant le stress et en s'accueillant soi-même comme l'on est : stressé ! Se dire : « OK, là, je suis stressé. C'est la vie qui est comme ça ».

Il ne s'agit pas de batailler pour changer. Nous ne croyons pas cela possible. Il s'agit de prendre conscience de ce qui se passe en nous. Au plus profond de nous. Ce sont ces prises de conscience de ce qui se manifeste au plus profond de nous qui pourront nous transformer. Spontanément. Grâce à cette nouvelle compréhension de nos émotions, de nos sensations, de nos automatismes.

Parfois le stress nous empêche carrément de nous mettre à la pratique. C'est dommage, car c'est peut-être là qu'elle pourrait nous apporter le plus !

Cette question est justement l'une des raisons d'être du chapitre suivant : *La Technique appliquée à notre actualité.*

7. LA TECHNIQUE APPLIQUÉE À NOTRE ACTUALITÉ

Certaines fois, alors qu'est venu le moment de méditer, vous ne vous sentez pas disponible pour cela. Votre esprit est occupé. Vous avez l'impression qu'il ne voudra pas vous lâcher. En conséquence, soit vous faites « grève » et vous renoncez à méditer, soit vous y mettez quand même. Mais alors votre actualité s'invite de façon insistante et cela vous dérange. Votre actualité prévaut.

Ce peut être une prochaine réunion de travail. Un prochain évènement festif important pour vous. Ou à l'inverse des tracas professionnels, de santé, sentimentaux ou autres. La conduite d'un projet, d'une relation amoureuse. Un voyage. Un déménagement. Une épreuve. Une nouveauté importante dans votre vie. Un changement assorti d'une excitation ou d'une crainte.

Cela peut être aussi une actualité intérieure. Corrélée ou non à l'actualité extérieure. Un manque d'envie, de motivation. Une profonde fatigue, un stress ou une excitation particulière. Une obsession obsédante, etc.

Le principe de base est toujours le même : *accueillir*. Être avec ce qui est. En l'espèce accueillir cette actualité qui s'impose à nous. Si vous arrivez à observer ce qui se passe en vous dans ces conditions, ce sera bénéfique. Certainement.

Vous observerez peut-être en vous cette croyance infondée que la méditation, c'est trouver le calme, ne plus penser, maîtriser la situation. Non !

La méditation, c'est plutôt être avec ce qui se passe en soi. Là maintenant. Quoi que ce soit. Être avec soi. Ne pas chercher à changer les choses. Ne pas chercher à se changer soi. Ne pas chercher à changer la donne.

Voyez ce désir de changement comme un possible automatisme émotionnel. Et surtout un risque d'en créer de nouveaux ! Voyez aussi que le désir en question n'est sans doute pas le fruit de l'inspiration.

Ce qui vous changera, c'est d'arriver à être davantage avec vous, avec la vie en vous. Là, maintenant, être avec la vie en nous aux prises avec notre actualité. Venir découvrir cette vie intérieure qui s'agite en nous et qui appelle au secours. Qui appelle à être reconnue, rejointe et soutenue. Eh oui, mon ressenti est que notre corps est empli de sensibilités particulières. Semblables à notre sensibilité dite « humaine ».

Voyons plus précisément comment cela se situe par rapport à la *Technique de transformation de soi*.

1. Commencer par trouver le calme en soi. Un début de calme. En particulier côté respiration. En restant conscient de cette actualité qui s'impose et en choisissant résolument de vous y consacrer. En ayant confiance en votre capacité à intégrer cette

gêne à la pratique pour aller voir comment elle se manifeste au plus profond de vous. Cette confiance devrait vous apaiser un tant soit peu.

2. Toujours avec le partage de l'attention : 50 % pour le permanent, 50 % pour l'impermanent. Un permanent bien particulier décrit après cette liste. L'impermanent est toujours le balayage du corps à l'écoute des sensations. Totalement immobile (voir p. 49), attentif à la moindre propension à un micromouvement.
3. Jusqu'à détecter une agitation en soi. Un point de vue particulier sur notre actualité si prégnante. Un aspect précis de cette actualité.
4. Observer un moment cette agitation. La rejoindre, la rencontrer ;
5. Retrouver le calme en soi, comme au début, et ainsi de suite.

Venons-en au « permanent » de cette technique. Le permanent ici est l'idée de la prééminence des émotions dans notre rapport à l'actualité. Avec une forte interaction entre émotions et sensations corporelles. Une sensation réveille quasiment toujours une émotion. Une émotion réveille quasiment toujours une sensation. Et les pensées

semblent avoir toujours plus ou moins pour rôle de répondre à l'émotion, lui trouver un exutoire.

Le permanent est ce regard particulier sur nos pensées, nos émotions et nos sensations.

Coté « impermanent », l'idée du balayage est de regarder, via les sensations, les émotions, positives ou négatives, en tout point du corps. Les siennes et celles que l'on prête aux autres. Présentes ou passées. Individuelles ou collectives. Toutes les émotions que l'on détecte. Les intentions aussi : intentions de nuire, intentions de faire du bien.

Balayer en faisant le tour du corps, de proche en proche. Face à l'actualité, faire le tour de son corps, c'est faire le tour de son esprit : à chaque point du corps, un point de vue légèrement différent. D'autre part, chacun de nos points de vue mentaux peut-être ressenti corporellement. Observer les automatismes émotionnels que cela déclenche. Et ainsi finalement mieux vivre son actualité.

Face à l'actualité : émotions et sensations sont indissociables ; les pensées cherchent une solution à cela ; faire le tour de son corps, c'est faire le tour de son esprit ; le désir de changer la donne est un automatisme émotionnel.

Dans cette technique encore plus que dans les autres, l'immobilité agit comme un révélateur de ce qui nous dérange. Soyez attentif à vos gestes machinaux. À votre

désir de bouger. Voyez-les comme des réactions à des points particuliers de l'actualité.

À l'issue de ce travail, de nouvelles idées pourront apparaître. Une fois que nous sommes passés à autre chose. Tout comme « *la nuit porte conseil* », le balayage systématique de nos sensations corporelles porte conseil. Il nous prépare à l'actualité qui s'annonce. Qui nous inquiète ou qui nous excite.

D'un point de vue global, l'actualité, quand elle s'impose en méditation, apparaît d'abord comme un obstacle. Mais, paradoxalement, c'est une opportunité incomparable pour progresser sur le chemin en surmontant cet obstacle ! Il n'y a rien de mieux qu'une actualité pressante pour nous révéler des automatismes émotionnels. Si on le cherche bien sûr. Et il n'y a rien de mieux qu'une actualité pressante pour s'ouvrir enfin, de guerre lasse, à la confiance. Confiance en l'inspiration salvatrice.

En même temps n'oubliez pas : ne bataillez pas contre vous. Ne vous faites pas de reproches. Ne cherchez pas à changer. Accueillez-vous comme vous êtes. En conscience. C'est le plus important.

8. SECONDE PAUSE

À nouveau je vous suggère de faire une pause. Avec une proposition paradoxale : si ce livre vous plaît, arrêtez de le lire quelque temps. Pourquoi ?

Si ce livre vous plaît, c'est qu'il touche des cordes sensibles. Qu'il vous apporte de nouvelles idées. Qu'il met enfin des mots sur des ressentis déjà éprouvés. Ou d'autres choses encore. Dans tous les cas, la simple lecture ne suffit pas à intégrer ces choses. En particulier en ce qui concerne la méditation.

Un livre sur la méditation pourra vous aider à trouver la motivation pour méditer. Il pourra aussi répondre à certaines de vos objections. Il pourra vous apporter quelques nouvelles idées. Mais tout cela ne vous fera pas avancer d'un pouce dans votre maîtrise de la méditation. Rappelez-vous l'analogie avec le vélo (p. 19).

Lire les choses trop tôt nuira, si votre expérience n'est pas au rendez-vous. Continuer la lecture n'est-elle pas le fait d'un automatisme émotionnel ? En avez-vous reçu l'inspiration ? Avez-vous écouté vos sensations à cet égard ? Je vous suggère d'attendre de vous sentir au clair avec ces questions avant d'aller plus loin.

La suite de ce livre est consacrée à la vérité. Pourquoi et comment trouver votre vérité. Votre vérité intérieure,

unique au monde. Votre vérité au présent. À cet égard, les automatismes émotionnels nous induisent souvent en erreur. Des réactions sur la base de schémas anciens, de surcroît souvent collectifs. Des conditionnements sociaux.

Ayez le courage d'attendre. Cela peut prendre de longs mois, ou plus. Il est difficile de se défaire de nos automatismes. Ils nous collent littéralement à la peau. En particulier les erreurs que l'on a pu commettre, ou les ennuis que l'on a pu avoir, à cause des automatismes. Petit à petit, très progressivement, la représentation des automatismes émerge. La compréhension. La conscience de leur présence en soi et chez autrui. Attendez de vous sentir bien là-dessus. Attendez de vous sentir libres d'être à l'unisson de vos sensations. En toutes circonstances. Car partir à la recherche de sa vérité intérieure est une grosse épreuve. Comme on dit : « *Il n'y a que la vérité qui blesse ...* »

Comprenez que quand cela s'agite en vous, deux points de vue (au moins) s'affrontent. Aucun d'eux n'est dans le vrai. Seule l'inspiration amène la paix. Seule l'inspiration pourra vous aider à trouver votre vérité. Il semble nécessaire de faire d'abord le tour de l'attachement à nos points de vue. Car tous les points de vue sont a priori intéressants.

La peau est le lieu du toucher. Le lieu qui ressent le toucher. C'est vrai du toucher physique, mais aussi du toucher psychologique. Le lieu du ressenti. La surface de la peau est, inconsciemment aussi, ce qui est vu des autres. Notre interface avec les autres. Or chaque zone de notre corps a été touchée par la situation du moment à de nombreuses reprises. Ce sont des impressions. Des impressions vivantes. Elles demeurent.

On va bien, paisible, quand on sait les écouter toutes en même temps. Vivre au milieu de ce brouhaha émotionnel. Sans y réagir, sauf si une inspiration nous y invite.

On part dans le négatif, énervement, stress, fatigue, colère, peur, angoisse, ou autre, dès qu'un rapport de forces s'installe entre zones du corps. Certaines n'en supportant pas d'autres. Tout simplement.

C'est peut-être bête à dire, mais c'est à force de faire le balayage que l'on devient convaincu de son intérêt. Or c'est le balayage qui vous guidera dans la forêt des erreurs de la recherche de votre vérité intérieure. Et la suite du livre, a priori, ne vous aidera pas à trouver le balayage. Tout ce que j'ai trouvé à dire sur le sujet est dans les chapitres précédents ou dans celui-ci.

Mais avant de vous laisser seul face à la pratique pour cette pause, je vais essayer de répondre à quelques questions récurrentes. Je n'ai évidemment pas la science

infuse. Les réponses amenées sont de simples suggestions. À vous de vous faire votre propre opinion.

1. QUE FAIRE EN CAS DE DOULEUR ?

D'abord, dès que nécessaire, consulter un médecin, au besoin un spécialiste. Mais comment pratiquer avec une douleur ?

Qu'elle soit physique ou psychologique, zoomer dessus. Essayer de distinguer plusieurs parties au sein de la zone de la douleur. Zoomez sur chacune d'elles et essayez de voir l'intensité plus ou moins grande de la douleur de chacune. Vous verrez que c'est très variable. Et que souvent cette exploration apaise. Je sais, c'est contre-intuitif !

Et puis tâchez de distinguer la douleur de la souffrance. Les deux sont là. La douleur, c'est le symptôme. Par exemple une rage de dents. Vous n'y pouvez pas grand-chose, si ce n'est le zoom décrit ci-dessus. La souffrance, c'est la réaction au symptôme. Souvent, c'est « *Non ! Je ne veux pas que cela soit* ». Automatisme émotionnel ! Là, vous êtes, je l'espère, en terrain connu, et vous pouvez donc faire beaucoup de choses.

Si l'on généralise la question de la douleur, cette dichotomie entre symptôme et réaction au symptôme s'applique à plein de situations. C'est ce que j'appelle la

« *fusée à deux étages* », symptôme et réaction. Le deuxième étage ressemble bien souvent au premier.

Exemples : on est en colère d'être en colère, on est stressé d'être stressé. Fatigué d'être fatigué. Déprimé d'être déprimé. Joyeux d'être joyeux. Confiant d'être confiant. Excité d'être excité. Etc. Cela ressemble un peu à « *je bois pour oublier que je bois* ». Vous trouverez de vous-mêmes de nombreux exemples.

Vous ne pouvez que regarder le premier étage, zoomer dessus. Mais cela vous permet de distinguer le deuxième étage. Fait d'automatismes émotionnels. Terrain connu.

2. RÉGULIÈREMENT, JE PROGRESSE, ET PATATRAS, JE RÉGRESSE COMPLÈTEMENT. QU'EN DIRE ?

Eh oui, des conditionnements plus profonds remontent en remplacement de ceux qui ont disparu grâce à la pratique. Cela peut sembler désespérant, mais si vous y regardez bien, cette régression inattendue est le signe que vous avez progressé.

C'est comme un « *caillou dans la chaussure* ». Quand on l'enlève cela fait du bien. Puis assez vite, on oublie. Mais cela laisse la place à d'autres cailloux ! Car au cours du temps, on n'arrête pas de peaufiner nos stratégies de réactions. En grandissant, en traversant les épreuves de la vie, on remplace souvent un automatisme émotionnel par plusieurs, plus ciblés, plus sophistiqués, plus évolués.

Quand ces derniers disparaissent, les plus anciens ressurgissent. Mais cela a une fin, je vous assure !

3. L'IMMOBILITÉ, L'ANKYLOSE ME POSENT PROBLÈME. QUE FAIRE ?

Oui, on a tellement l'habitude de bouger à la moindre sensation ! C'est en général le fait d'automatismes émotionnels, d'où la consigne d'immobilité. Une autre consigne s'y oppose de fait, celle de chercher le calme en soi, la détente. Comment faire alors ?

Déjà, tâchez de transformer les mouvements spontanés, impulsifs en mouvements décidés, réfléchis : détectez le désir de mouvement. Observez-le en respirant profondément. Faites mentalement le mouvement désiré. En le visualisant.

Et, si rien n'y fait, si votre patience démissionne, si la douleur devient trop vive, bougez simplement en étirant et contractant la partie concernée du corps. Ou en faisant des mouvements très lents. En pleine conscience.

Ce rapport particulier à vous-même vous transformera doucement. Vous constaterez que l'immobilité s'apprivoise. Que c'est un chemin vers la paix intérieure.

4. EST-IL INDISPENSABLE DE PRATIQUER TOUS LES JOURS ?

Lors d'une activité prolongée, de nombreux automatismes émotionnels sont déclenchés, ce qui laisse des traces dans notre corps : fatigue, fébrilité, tensions.

Balayer notre corps pour accueillir et dissoudre ces tensions nous fera le plus grand bien, en particulier en fin de journée. Plus on attend, plus cela s'accumule. Et plus la méditation devient compliquée. C'est comme la douche. Une douche psychique. C'est mieux de la prendre tous les jours.

Mais parfois « *le mieux est l'ennemi du bien* », ou encore « *à l'impossible nul n'est tenu* ». Si vous ratez une séance, inutile de vous culpabiliser.

5. COMMENT TROUVER L'INSPIRATION ?

Le propos essentiel de ce livre vise à la prise **de** conscience de nos automatismes émotionnels. Avec l'idée qu'ils soient progressivement remplacés – ou supervisés – par l'inspiration. Or, je parle à longueur de page des automatismes émotionnels, et finalement très peu de l'inspiration. Comment la trouver ? Comment la reconnaître ? Comment s'assurer que ce n'est pas une illusion produite par notre mental ?

Je table sur le fait que chacun sait plus ou moins ce qu'est l'inspiration, comme il sait ce qu'est l'intuition. Il en a bien fait l'expérience au moins quelques fois. L'intuition porte sur l'instant présent, fugace. L'inspiration, elle, est un peu plus durable. Elle peut superviser le déroulement d'un automatisme, ou purement et simplement le remplacer.

Mais comment développer cette inspiration si précieuse ? Par définition, comme l'intuition, on ne la maîtrise pas.

Elle survient. D'où un paradoxe : seule l'inspiration vous aidera à trouver l'inspiration. Nous y reviendrons précisément dans la troisième partie de ce livre, quand vous l'aborderez...

6. PARFOIS, SOUVENT MÊME, ENCORE MAINTENANT, JE N'AI PAS LE COURAGE DE ME METTRE À LA MÉDITATION. UN CONSEIL ?

Oui, cela peut durer bien longtemps ! Le plus dur, c'est souvent de s'y mettre. À ce stade, vous avez probablement donné un nom à ces obstacles à votre pratique : ce sont des automatismes émotionnels. Par exemple des automatismes de reproches à soi-même, de fuite de soi, de manque de courage de se regarder intérieurement, etc.

Et c'est toujours le même paradoxe : c'est la pratique qui va nous permettre de détecter ces automatismes émotionnels. D'en prendre conscience, de les observer, de se familiariser avec eux. Et qu'ainsi, ils s'affaiblissent de plus en plus. Eh oui, on doit faire avec ce paradoxe... Persistez donc, patience, vous finirez bien par débusquer tous ces empêcheurs de méditer.

7. COMMENT SAVOIR QUE LE MOMENT EST VENU DE POURSUIVRE MA LECTURE ?

Vient un moment où le balayage de la surface du corps se fait spontanément. Toujours dans le même ordre, comme si chaque part du corps observée amenait à un moment donné l'attention sur la part du corps voisine, et ainsi de

suite, de proche en proche. Parfois cela va très vite. En une respiration, on balaye une grande partie du corps. À d'autres moments très lentement. Jusqu'à ce qu'une agitation apparaisse. Cela se fait tout seul. Une sorte d'automatisme, vertueux celui-ci, supervisé par l'inspiration. Vous y êtes ! Tôt ou tard l'inspiration de reprendre la lecture vous viendra.

Car si le balayage se fait maintenant de façon fluide – après ne l'avoir pas été pendant plusieurs semaines, mois, voire années – c'est que vous avez bien avancé côté automatismes émotionnels. Qu'il s'agisse des automatismes de type « *Je ne veux pas de ça !* » : colère, stress, anxiété, peur, fatigue, lassitude, souffrance, déni, aversion, intolérance, exaspération, etc. Ou qu'il s'agisse des automatismes de type « *Je veux ça !* » : désir, jalousie, exigence, avidité, possessivité, obsession, surexcitation, hyperactivité, addiction, etc.

Ces automatismes n'ont pas forcément disparu, mais vous avez trouvé une forme de paix qui vous permet de les voir tranquillement surgir, que ce soit en méditation ou en dehors. De les accueillir et les observer en conscience. De les gérer sans être trop déstabilisé. En comprenant l'intérêt de ce travail. En vous aimant comme vous êtes.

§

§ §

La pause préconisée ici ne concerne pas forcément la lecture du livre, si vous en avez la curiosité. Je dis simplement que la lecture de la suite ne va pas résoudre les problèmes que vous rencontrez dans la *Technique de transformation de soi* ou dans la *Technique appliquée à notre actualité*. C'est donc plutôt une pause salutaire dans la mise en pratique de nouvelles techniques.

Voilà. Si vous avez des questions, des objections, un désir de partage, n'hésitez pas à contacter l'auteur. Il en sera ravi. Il partagera avec vous. Et intégrera peut-être des éléments de ce partage à une nouvelle version du livre. Avec votre accord. (Voir le chapitre *Informations sur ce livre* p. 177)

III. TROUVER SA VÉRITÉ

1. POURQUOI TROUVER SA VÉRITÉ ?

Méditer c'est fondamentalement être avec soi, simplement avec soi. Dans l'idée de prendre soin de soi. Et parfois des autres et du monde en général, à l'intérieur de soi. C'est la ligne suivie par ce livre jusqu'ici, avec *L'ACCUEIL DE SOI* puis *LA TRANSFORMATION DE SOI*.

Ce faisant – vous avez dû le remarquer – des questions surgissent régulièrement. Sur la technique. Sur l'intérêt de méditer. Mais aussi sur beaucoup d'autres sujets, comme la santé, le bonheur, le sens de la vie, le sens de la mort, et tant d'autres objets possibles de questionnement.

Des réponses arrivent parfois, voire des découvertes. Quelques fois essentielles à nos yeux.

Ceci montre qu'en parallèle de la méditation quotidienne, il y a un cheminement intellectuel. Un cheminement propre à chacun, sans doute indescriptible tant il est personnel. Un cheminement qui amène progressivement à chacun sa propre vision du monde.

D'un côté – par la méditation – nous découvrons notre monde intérieur. Si vaste, si mystérieux. Nos sensations, nos émotions, nos pensées qui surgissent, nos désirs, nos peurs, etc. Chacun approche ainsi une certaine vérité. Vérité à la mesure de sa sincérité dans l'observation intérieure. Sa vérité, largement impartageable.

D'un autre côté – par le cheminement intellectuel décrit plus haut – nous nous forgeons notre propre vision du monde. Notre propre compréhension du monde. Nous approchons aussi une certaine vérité. Vérité également à la mesure de notre sincérité. Cette fois-ci notre sincérité dans le questionnement du monde. Cette vérité, elle, est en théorie partageable avec certains. Elle est prête à être mise en mots. À se confronter aux mots de notre interlocuteur. C'est le bonheur des discussions sur des sujets essentiels.

Ceci nous amène à plus intéressant encore : mettre ces deux vérités en regard. C'est l'objet de cette troisième partie du livre : *TROUVER SA VÉRITÉ*.

Car de toute évidence pour chacun de nous ces deux vérités sont interdépendantes. Elles sont nécessaires l'une à l'autre.

Être « *bien dans sa peau* », c'est être bien avec soi, bien avec les autres et bien avec le monde. Cela passe nécessairement par en avoir une vision juste. Une vision déformée de soi-même ou du monde amènera tôt ou tard des désagréments.

Mais pourquoi, au chapitre précédent (*Seconde pause* p. 85), vous ai-je demandé d'attendre avant d'aller plus loin ? D'attendre d'être à-peu-près en paix avec vos automatismes émotionnels ? Automatismes de type « *Je ne veux pas de ça !* » et « *Je veux ça !* » ? Parce que cette paix est nécessaire – selon ma propre expérience – pour

qu'apparaisse en méditation un autre type d'automatismes émotionnels. Des automatismes qui concernent directement la recherche de sa propre vérité. De quoi s'agit-il ?

En tant qu'être humain, chacun de nous, a nécessairement appris une chose tout à fait essentielle, dès sa plus tendre enfance : se faire accepter par les autres. Au moins par certains. Tout bébé, par sa maman ou la personne de remplacement. Ensuite, s'il y en a, par son papa et ses frères et sœurs. Vient ensuite la garderie, l'école, etc. Dès l'apprentissage du langage, tous ces gens vous ont dit : « *tu* ». Bien souvent en rapport avec cette question d'être accepté, soigné, aimé. Et en retour, vous avez appris « *je* ».

Et pour être sûr de bien apprendre « *je* », pour être accepté des autres, vous avez intégré ou bâti – inconsciemment – des automatismes émotionnels. Des automatismes d'intégration, de normalité, d'appartenance, d'identité, de caractère, d'attitudes, d'image, de différenciation, de socialisation, etc. D'où parfois même des réflexes très discutables de fierté ou de honte. Encore des automatismes. Mus par la crainte ou le désir d'être ceci, de ne pas être cela. Être ou devenir, voire avoir été.

Après les automatismes de type « *Je ne veux pas de ça !* » et « *Je veux ça !* » voici donc les automatismes de type « *difficulté avec Je* ». Ces automatismes véhiculent une

« vérité » apprise, commune à ceux dont vous deviez vous faire accepter. Faite d'opinions. D'imitations. D'idées reçues.

En toute logique ces automatismes nous empêchent d'accéder à notre propre vérité intérieure, unique au monde, toujours en évolution.

Comme nous l'avons vu, nous réagissons souvent de façon automatique. C'est la définition même des automatismes émotionnels. Et parfois, nous le regrettons. Nous le regrettons quand les automatismes émotionnels se sont déclenchés à mauvais escient, de notre point de vue ou de celui d'autrui. Cela pourra amener des discussions du type : « *Pourquoi as-tu fait ça ?* » ou encore « *Pourquoi as-tu dit ça ?* ». Où chacun cherche à se justifier, comme il le peut. Mais, si on regarde bien ce « *pourquoi* » reste souvent un mystère. Nous constatons seulement nos réactions, et tentons de les justifier après coup. Sans parler du questionnement : « Pourquoi ai-je fait cela ? ». Certes, l'application de la *Technique de transformation de soi* nous a permis de bien déblayer la question. Mais il nous reste à être au clair avec l'acteur principal : « *Je* ».

Après avoir travaillé le « *comment* » – comment fonctionne Je ? – dans la *Transformation de soi*, nous passons au « *qui* » : qui est Je ? Question qui s'avère plus vaste encore, et moins couramment posée. Sans doute plus complexe à aborder. Mais quand on prend conscience des automatismes émotionnels correspondants, ils

s'affaiblissent et permettent de nouvelles révélations. Des brins de notre essence personnelle se dévoilent. Notre essence avant que toute définition sociale nous ait conditionné. Notre essence en termes notamment de qualités humaines. De qualités et de défauts qui nous sont intrinsèques (Nous approfondirons ce point dans le chapitre à venir *Une vision des qualités humaines*).

La prise de conscience de notre essence première permet de mieux nous comprendre nous-même. De davantage s'aimer soi, tel que l'on est. Et, comme toute prise de conscience, elle nous fait évoluer. C'est l'objectif de la *Technique d'approche de notre vérité*. Avant d'en arriver à cette technique, nous allons déblayer un peu le terrain avec la question « *Que sais-je ?* ». Sans plus attendre.

2. LA TECHNIQUE DE LA CONNAISSANCE

Une expérience très plaisante me revient : l'écoute des « discours du soir » du stage *Vipassana* (cf. chapitre *Vipassana*). Chaque jour, après avoir médité des heures durant dans une grande salle dédiée, nous écoutons, au même endroit, un discours préenregistré. Il émane de feu Satya Narayan Goenka. Ce Birman, convaincu par *Vipassana*, a fait connaître cette technique dans de nombreux pays.

Voici une métaphore, parmi d'autres, issue de ces entretiens. Imaginez : on vous parle de façon élogieuse d'un restaurant dont vous ignoriez l'existence. Vous regardez les avis sur internet : tous positifs. Vous vous dites que c'est sûrement un bon restaurant. Vous pourriez à votre tour en parler autour de vous.

Un jour, vous décidez de vous y rendre pour voir ce qu'il en est. Le restaurant est noir de monde, l'ambiance festive, les convives ont l'air de se régaler. Vous en déduisez que c'est vraiment un bon restaurant.

Au bout d'un moment, on vous apporte le plat que vous avez commandé. Vous le goûtez : il est tout à fait délicieux ! Vous pouvez enfin l'affirmer, c'est vraiment un bon restaurant.

Dans la première étape, c'était une connaissance apprise, lue ou entendue. Dans la deuxième, une connaissance par déduction de vos perceptions directes. Et finalement une

connaissance par l'expérience vécue. Et encore, vous n'avez goûté qu'un plat ! Qu'en est-il des autres ?

Tout cela pour expliquer qu'il y a « connaissance » et « connaissance », et qu'à cet égard rien ne vaut l'expérience. Bien souvent, on croit savoir, connaître des choses, sans les avoir réellement expérimentées. Et très rarement totalement expérimentées.

Si j'ai bien interprété son propos, c'est cela qui a fait dire à Socrate : *« Je ne sais qu'une chose, c'est que je ne sais rien »*. Nous faisons à longueur de journée des choix sur la base de savoirs dont nous n'avons pas vraiment et totalement fait l'expérience, bien loin de là en général ! Sans cela, les vendeurs de toutes sortes n'investiraient pas tant dans la publicité. Ils savent que cela fonctionne ! Même contre notre gré, ces publicités nous influencent, et, le moment venu, vont influencer nos choix.

Par ailleurs nos sens peuvent s'avérer trompeurs : on croit avoir vu, entendu ou perçu quelque chose, qui se révélera différent sous un autre jour... Connaissez-vous ces restaurants dans lesquels on vous sert les plats dans une salle plongée dans un noir complet ? Suivant un menu surprise servi par des non-voyants (En particulier la chaîne *Restaurant Dans le Noir*). C'est bluffant. On se trompe en général totalement en cherchant à identifier ce que l'on est en train de déguster, alors même que le plat n'est pas spécialement original. Une purée de carottes, de l'agneau fondant. Une crème au chocolat. Un vin surprise. Donc, même l'expérience ne suffit pas toujours.

Quel rapport avec le propos du livre ? Parlons déjà de la notion de méditation. Ce que l'on peut lire à ce sujet ne nous en donne qu'une vague idée. Voir des méditants méditer nous renseigne encore moins. Seule notre pratique effective peut nous faire progresser. Et il n'y a jamais deux méditations identiques. La pratique elle-même change régulièrement notre façon intime de pratiquer. Donc qui peut dire « *je sais vraiment méditer, j'ai fait le tour de la méditation, je la maîtrise* » ? Qui peut réellement « apprendre » aux autres à méditer ?

On peut seulement témoigner, encourager, donner des indications pour mettre sur la voie, jusqu'à ce que l'inspiration prenne enfin le relais. Certes, cela peut prendre beaucoup de temps...

Nous pourrions en dire autant de l'inspiration, n'est-ce pas ? Comme de la détection de nos automatismes émotionnels. A fortiori, de « notre vérité ». Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie ? Qui est vraiment mon compagnon ou ma compagne ? Etc.

Tout cela pour amener la *Technique de la connaissance*. Celle-ci va nous aider à questionner nos connaissances, creuser nos interrogations et répondre à nos questionnements. Essayez-la, c'est impressionnant.

Faites-le notamment si vous cherchez une réponse à une question précise. Ainsi Claude souffrait d'une maladie chronique. Elle était convaincue qu'il y avait une raison

psychosomatique à cette affection, sans réussir à mettre le doigt dessus. Un jour, au moment de la pratique, cette question lui est venue à l'esprit, et elle a eu l'élan d'y consacrer sa méditation. Elle fut ravie du résultat...

Claude n'a pas trouvé vraiment d'explication rationnelle à sa maladie, mais elle a vécu une expérience marquante. Elle a rencontré une part d'elle-même qu'elle avait totalement oubliée. Une façon d'être de l'enfance. Une enfance aux prises à de grandes contradictions, propres à cette période particulière de notre vie. Elle a eu le sentiment que la maladie, pourtant apparue à l'âge adulte, exprimait cette façon d'être de l'enfance. Claude réalisa qu'elle avait été obligée de la gommer en grandissant. Cette expérience lui fit sentir une paix inédite par rapport à sa maladie, et un nouveau chemin de guérison sembla se dessiner.

Venons-en donc à la *Technique de la connaissance*. Elle comporte deux phases successives. Une phase « active » suivie d'une phase « passive ». Il est préférable de l'utiliser lors de la pratique du soir.

Dans la phase « active », le « permanent » sera le questionnement particulier qui vous amène. L'impermanent sera tout ce que vous savez ou pensez par rapport à ce questionnement. Tout ce qui vous vient à l'esprit.

Vous pouvez le faire simplement en pensée, ou en pratiquant le balayage de la surface du corps, ou encore

en parcourant l'intérieur, cette fois-ci, de votre corps. Avec l'idée que faire le tour de son corps, c'est faire le tour de son esprit. Quand vous avez le sentiment d'avoir vraiment fait le tour de la question, d'en avoir labouré le champ en tous sens, passez à la phase passive.

Dans la phase « passive », le permanent est l'idée d'être réceptif. D'être en état de réceptivité. Réceptif aux sensations, aux impressions, aux images qui surgissent. Aux idées soudaines. Vous pouvez rester totalement neutre et réceptif, ou bien vous aider, simplement, par l'attention à la respiration. Ou encore par un balayage de surface ou même un parcours intérieur de votre corps. Pour essayer de « capter » quelque chose propre au point de vue de chaque partie de votre corps.

Cette phase de réceptivité est essentielle ! Si vous pratiquez effectivement cette technique le soir, juste avant de vous coucher, le travail continuera de lui-même durant la nuit. Et souvent, juste au réveil, ou lors de la pratique du matin, des réponses viendront. La nuit aura « porté conseil ». Vous y verrez plus clair. Comme pour Claude, ce ne seront pas forcément de nouvelles idées, explications ou compréhensions. On pourrait plutôt parler d'une rencontre avec une part de soi, une nouvelle manière d'être, une corde supplémentaire à son arc. Grâce au fait d'avoir intégré plus profondément le champ du questionnement abordé.

La technique vise donc plutôt à « calmer le mental », en lui permettant d'exprimer tout ce qu'il peut exprimer. Ce calme permet ensuite de passer sur un autre plan, davantage « sensitif ».

Concernant des exemples de permanent, j'en ai cité plusieurs précédemment : qu'est-ce pour moi que la méditation ? que peut-elle m'apporter ? qu'est-ce que l'inspiration ? qu'est-ce qu'un automatisme émotionnel ? Etc.

Mais cela peut tout aussi bien être des questions tout à fait personnelles. Comme : par rapport à telle situation, que voudrais-je vraiment ? comment résoudre tel problème personnel ?

Enfin, bien sûr, cette technique pourra être utile aux écrivains, aux créatifs, aux chercheurs, etc.

À noter que l'on est souvent amené à effectuer la même pratique, avec le même questionnement, plusieurs soirs de suite. Petit à petit, la question se décante...

Après avoir accompagné Claude sur un chemin lui permettant de faire le point sur ses connaissances, connaissances importantes pour sa vie intérieure, abordons maintenant la question de ses « tiraillements intérieurs ». Par l'approche de sa vérité.

3. LA TECHNIQUE D'APPROCHE DE NOTRE VÉRITÉ

Comme nous l'avons vu dans l'introduction de cette troisième partie du livre, après les automatismes de type « *Je ne veux pas de ça !* » et « *Je veux ça !* » nous allons examiner les automatismes de type « *difficulté avec Je* ».

Chacun de nous a appris, dès la toute petite enfance, à comprendre de quoi on lui parle quand on lui dit « tu ». Chacun de nous a de même appris à dire « je », « moi », en comprenant que ces mots désignent la même chose que « tu » quand ils sont dits par soi-même.

Le point qui nous concerne précisément ici est notre sensibilité à ce qui suit ce « tu ». En particulier s'il s'agit d'un compliment ou d'un reproche. Une sensibilité due au désir de se sentir intégré. Cette sensibilité peut être également réveillée par de nombreuses situations, comme des souvenirs, des lectures, des événements nous concernant, etc.

Le réveil de cette sensibilité provoque souvent une réaction émotionnelle immédiate. Un automatisme émotionnel. Voilà ce que sont les automatismes émotionnels de type « *difficulté avec Je* ».

Prenons un exemple : nos propres contradictions face aux flots bouillonnants de la vie. Qui n'en a pas ? Quand de telles contradictions apparaissent soudainement, cela déclenche bien souvent des mécanismes de défense,

n'est-ce pas ? Ne serait-ce que le temps qui passe trop vite et nous empêche de répondre correctement à toutes nos résolutions ou obligations. Et a fortiori nous prive souvent de temps de pause pour nous écouter nous-mêmes. Pour être en phase avec notre entourage, nous cherchons à pallier ces contradictions, ou à les justifier, les minimiser, les occulter, etc. Tout cela va très vite. Et met donc souvent en œuvre des automatismes. Des automatismes émotionnels de type « *difficulté avec Je* ». Typiquement, allumer la télévision pour évacuer le stress, alors qu'il y a tant à faire. Façon compulsive de fuir cette difficulté avec « Je » trop pressante.

Ce genre d'automatisme semble commun, voire universel, et c'est bien le problème. J'ai une conviction profonde : chacun de nous est, intérieurement parlant, tout à fait unique au monde. Comme si chacun incarnait un point de vue particulier de l'univers. Or les automatismes sont en général appris, imités, souvent issus de la culture familiale. Ils s'expriment en lieu et place de notre personnalité profonde, de notre propre vérité. Notre propre vérité devrait être une façon unique de se frayer un chemin dans l'immense complexité de la vie. À cet égard, les automatismes de type « *difficulté avec Je* », salvateurs au moment où nous les intégrons, deviennent des obstacles plutôt mortifères.

Ces automatismes nous empêchent de profiter de notre vérité de l'instant, car ils interviennent avant que nous

l'approchions. Ils nous font penser, parler ou agir sans attendre. En souriant ou grimaçant. Stressés ou excités. Concentrés ou inattentifs. Anxieux ou désirants. Etc. Cela se fait tout seul, presque à notre insu. C'est d'ailleurs souvent cette sensation de ne pas être pleinement présent à soi-même qui nous pousse vers la méditation. Pour se trouver soi-même. Être conscient de soi et de l'instant présent. Se connaître. Se comprendre et s'aimer. Tranquille, conscient, disponible.

Mais comment nous libérer du poids de ces automatismes particuliers ? C'est l'objet de la *Technique d'approche de notre vérité* que nous allons voir maintenant. Reprenons l'exemple de nos contradictions. Avant de les détecter intérieurement, via un balayage, il est précieux d'appliquer une autre méthode : détecter nos contradictions dans la vie courante. Nos contradictions et d'une façon générale nos défauts. Comment ?

Nos contradictions, nos défauts, nous dérangent régulièrement. Consciemment ou pas. Dans tous les cas, plusieurs parts de nous y travaillent activement, en général à notre insu. Elles y travaillent en nous faisant remarquer ou imaginer ces défauts chez les autres. Nos proches, nos voisins, nos collègues, les gens célèbres, les hommes politiques, etc. Et même les contradictions du monde !

S'il vous plaît, accueillez cette affirmation comme une hypothèse. Mettez-la à l'épreuve. Observez-vous à cet égard dans la vie de tous les jours.

Je dis que lorsqu'un défaut nous dérange chez autrui, ou dans l'organisation des choses ou du monde, c'est que nous ne sommes pas en paix nous-mêmes, intérieurement, avec ce défaut. À l'inverse, lorsque l'on a vraiment pris conscience de l'un de nos défauts, même s'il est toujours actif, il nous dérange moins chez les autres, dans l'organisation des choses ou du monde. Car on a identifié la source du désagrément en nous-mêmes.

Voici donc le volet « extérieur » de la *Technique d'approche de notre vérité*. Appliqué ici à nos contradictions et autres défauts :

Première étape : comme je le disais plus haut, accueillir l'hypothèse de la « projection ». Hypothèse qui dit que l'on croit remarquer chez les autres ou sur le monde nos propres façons d'être. Pensez-y. Réfléchissez-y. Discutez-en. Faites-en un jour le « permanent » de la *Technique de la connaissance* vue précédemment.

Deuxième étape : quand l'occasion se présente, observez ce mécanisme de projection chez vous et chez autrui. Ainsi Claude était prompt à critiquer autrui et les choses. À tout-va ! Au point de se mettre parfois dans des colères noires, comme nous l'avons vu au début de ce livre.

Certes, les colères ont depuis quasiment disparu, mais une bonne dose de négativité a perduré. Négativité qui la gênait elle-même, sans qu'elle réussisse vraiment à progresser.

Cette notion de projection fut pour Claude un véritable tournant. Un point important de compréhension. Qui lui a vraiment permis d'avancer.

Troisième étape : quand vous aurez détecté une contradiction, un défaut en vous, une négativité récurrente, vous serez motivé pour y travailler via le volet « intérieur » de la *Technique d'approche de notre vérité*. Voyons donc ce deuxième volet :

Dans la *Technique de transformation de soi*, vous avez appris le balayage de la surface du corps. Cette surface qui est notre interface avec monde extérieur. En particulier avec autres. Les automatismes de type « *Je ne veux pas de ça !* » et « *Je veux ça !* » concernent en effet essentiellement notre rapport à l'extérieur. Même s'ils s'accompagnent de phénomènes intérieurs à notre corps, ils se manifestent toujours par une sensation sur la peau. Les automatismes de type « *difficulté avec Je* », eux, sont davantage intérieurs. En conséquence, le balayage de cette technique parcourra l'intérieur de notre corps. Voyons les différentes étapes.

1. Lors de votre méditation du matin comme du soir, commencez par trouver le calme en vous. Un début de calme. En particulier une respiration

tranquille, détendue, paisible. Avec cette idée de l'approche de votre vérité. Plus précisément avec l'idée de trouver une chose qui vous empêche d'être davantage en paix avec vous-même. Un obstacle. Une objection.

2. Cela se décantera plus ou moins rapidement, jusqu'à ce que votre esprit se focalise effectivement sur un obstacle possible. Souvent, vous l'aurez détecté via le volet « extérieur » de la technique vue plus haut. Nous sommes toujours avec le partage de l'attention : 50 % pour le permanent, cet obstacle donc, et 50 % pour l'impermanent. Et toujours immobile (voir p. 49).
3. L'impermanent est toujours le balayage du corps à l'écoute des sensations. Cette fois-ci en sondant vers l'intérieur depuis chaque endroit de la peau. Vers les muscles, les viscères, les organes, les os, les sensations profondes. En ressentant les mouvements d'énergie, positionnements toujours changeants des parts de nous les unes par rapport aux autres.
4. Jusqu'à détecter une agitation en soi. L'impression que la négativité part de là. Entre autres endroits éventuels du corps.

5. Observer un moment cette agitation. La rejoindre, la rencontrer, la comprendre. Lui donner raison, et, en même temps, lui montrer une autre voie, celle de l'inspiration. Lui montrer l'état réceptif à l'inspiration et lui laisser le temps de trouver cet état. Parfois, on observe des zones du corps qui expriment des choses avec lesquelles le « moi » est en désaccord. L'inspiration peut éclairer la voie de l'harmonie.

6. Continuer le balayage. Intérieur au corps. Comprenez que via le balayage, nous faisons idéalement le tour de tous les points de vue à notre disposition. Le tour de tous les ressentis de notre vie. De tous les souvenirs. On intègre ce que dit chaque partie de notre corps. Et donc cette pratique met à l'épreuve notre capacité à accueillir des points de vue différents. Ils sont dans notre propre corps. Laisser ces forces interagir en soi. C'est un niveau plus profond de la consigne « ne pas réagir ».

Outre cette approche, voyons une façon complémentaire de procéder. Une façon aussi importante que la première. Elle consiste à regarder les obstacles surmontés plutôt que les obstacles restant à surmonter. Cette façon de faire va nous donner de la joie et nous encourager à continuer.

Cela donnera, pour le volet extérieur de la technique : voir comment on a intégré cette notion de projection et comment on la voit à l'œuvre partout sur le sujet du moment, par exemple les contradictions.

Et pour le volet intérieur, voir que lorsque l'agitation se présente, on la laisse interagir avec les autres forces en soi, comme si on respectait une forme de « démocratie intérieure » entre nos parts de soi.

Dans la version de base de la technique, on cherche à approcher de notre vérité. Dans la version complémentaire, on profite de nos avancées. Une alternance dans le temps entre ces deux versions paraît vraiment salubre.

Enfin, nous avons présenté la technique en prenant l'exemple de nos contradictions, de nos défauts. C'était un axe d'approche de notre vérité. Il y en a beaucoup d'autres. Et régulièrement chacun en découvrira de nouveaux pour lui. Ce sont comme les voies d'escalade d'un massif montagneux. La montagne que nous sommes. Dans chaque voie, il s'agit d'observer intérieurement comment nous nous comportons et nous sentons dans le paysage propre à cette voie. Voici trois paysages, trois voies, parmi d'autres, qui ont eu du sens pour moi :

- L'incroyable diversité de la vie, diversité humaine, diversité des choses. Le tourbillon de la vie. L'impermanence permanente ! Là encore, on imagine les autres faits comme soi, on projette. C'est un obstacle. On peut souffrir de cette diversité et de cette imprévisibilité des choses et des gens, ou à l'inverse en être émerveillé. De nombreux points de vue cohabitent à cet égard en nous. C'est une part de notre vérité que l'on peut approcher avec la technique décrite plus haut.
- La lutte pour la vie et l'instinct de conservation. Dans le monde végétal, le monde animal, comme le mode humain. Nous faisant croire parfois que l'on est nécessairement soit dominant, soit dominé. Alors que dans la nature comme dans l'humanité, l'entraide est massive. Savoir recevoir de l'autre, apprendre de lui, est essentiel. Et de même, transmettre dès que cela a du sens est un bonheur. Ici encore la projection joue, nombreux sont nos propres points de vue et la technique s'applique.
- La vérité et le mensonge. Plus exactement, mentir ou ne pas mentir. Le choix est important. Je considère même qu'il peut changer une vie. Car il paraît difficile de mentir aux autres, sans tôt ou tard se mentir à soi-même. Il paraît difficile aussi de mentir à quelqu'un sans, d'une certaine façon, se

couper de lui. Ces mensonges sont bien souvent l'œuvre d'automatismes émotionnels de type « *difficulté avec Je* ». Des mensonges qui sortent tous seuls, pour tâcher d'arriver à nos fins. Là encore, il y a beaucoup à observer en soi et autour de soi. Observer la projection, qui se manifeste par la confiance ou la méfiance. Ici, l'application de la technique peut nécessiter beaucoup de courage.

Le principe est toujours le même : la qualité de nos rapports avec le monde et les autres est à la mesure de la qualité des rapports entre tout ce qui nous compose nous-mêmes, les parts de nous. Par exemple, nos dépendances affectives sont le reflet de dépendances affectives entre parts de soi.

Vous serez sans doute d'accord pour dire que nous ne pouvons pas changer le monde ni les autres. En revanche, nous pouvons faire évoluer notre « démocratie intérieure », entre parts de nous-même. Vers davantage d'amour et de compréhension mutuelle, de joie partagée, d'entraide et d'alignement, d'ouverture, de sensibilité et de disponibilité.

Plus nombreuses dans notre être sont les parties reliées entre elles, et reliées à notre « moi », plus dans les tribulations de notre vie, nous saurons nous situer positivement vis-à-vis des situations qui se présentent. L'objet de la *Technique d'approche de notre vérité* est d'œuvrer en ce sens.

À ce stade, le balayage se fait souvent en quelques respirations. Parfois même une seule. Et puis vous aurez peut-être remarqué que les « permanents » sont assez proches de ceux de la *Technique d'accueil de soi*. De fait, les deux techniques se ressemblent dans leur application intérieure. Avec néanmoins une différence majeure : nous sommes passés de l'accueil de soi à l'accueil des parts de soi.

Je vous propose maintenant deux visions personnelles. Elles sont issues de ma pratique de cette technique d'observation de soi et des autres. Ce sont de simples témoignages. Qui montrent où la méditation peut mener quelqu'un en termes de vision des choses. Il s'agit des chapitres *Une vision des qualités humaines* et *Une vision de féminin-masculin*.

4. UNE VISION DES QUALITÉS HUMAINES

Pourquoi ce chapitre sur les qualités humaines ? Parce que ce sujet me semble être une source de motivation vis-à-vis des pratiques présentées dans ce livre. De mon expérience, lire sur les qualités et les défauts donne envie de savoir où l'on est soi-même. Et donc de s'observer intérieurement. C'est-à-dire de méditer. Pour ceux-là bien sûr qui ont le goût à ça. Qui veulent approcher leur vérité intérieure de cette façon.

Il me semble en effet qu'une part significative de la vérité de quelqu'un, soi ou autrui, se caractérise par ses qualités et ses défauts. Pour autant mon propos n'est pas de décrire ici une technique particulière pour les approcher. À chacun, selon moi, de la définir et de l'expérimenter pour lui-même, notamment en s'inspirant des différentes techniques proposées dans ce livre. En particulier la dernière, la *Technique d'approche de notre vérité*. Cela pourrait aussi commencer par la *Technique de la connaissance* vue précédemment, appliquée à la connaissance de soi. Plus précisément appliquée à la connaissance de ses qualités et de ses défauts.

Certains prônent un examen de conscience quotidien, chaque soir. Ce qui n'est pas sans rappeler la *Technique appliquée à notre actualité*. En l'occurrence, c'est une forme de méditation où l'on fait le bilan de sa journée. On se remémore les scènes où l'on pense avoir agi à bon escient, et à l'inverse celles où l'on s'est trompé. C'est une façon

en effet de se pencher sur nos qualités et nos défauts. Mais qu'entendons-nous au juste par qualités et par défauts ?

Chacun en a sa propre idée, pour soi et pour les autres. Je ne peux que partager la mienne. En ramenant la question aux « qualités humaines » (et aux « défauts humains »). Qualités universelles et intemporelles. Indépendantes des civilisations et des régions du monde. Même si, bien sûr, chaque culture a tendance à en mettre certaines en exergue. Ainsi que chaque communauté, chaque famille. Et même chaque membre d'une fratrie.

Plus précisément, dans le cadre de la méditation, c'est-à-dire de l'observation de soi et des autres, je dirais :

Qualité humaine : propension à apporter du bien aux autres, en pensées, en paroles ou en actions. Voire par la simple présence. Et, si ce n'est pas apporter du bien, à éviter de nuire.

Pour ce qui est des défauts, je suis tenté de dire qu'un défaut, c'est l'absence d'une qualité. Une qualité qui fait défaut.

Observons quelques qualités. D'une façon particulière. Je vous propose en effet d'interrompre régulièrement votre lecture pour une brève introspection. Pour constater que, parfois, souvent même, ces évocations de qualités et de défauts ont généré en vous une agitation intérieure. Le même type d'agitation que celui que le balayage de la peau

révèle. Et donc que ce type de lecture – sur les qualités, les vertus, l'éthique, la morale, le bien et le mal, etc. – peut-être un bon point d'entrée vers une méditation révélatrice.

Commençons par la devise inscrite sur le fronton de tous les édifices publics français : *Liberté, Égalité, Fraternité*.

En termes de qualités personnelles, nous dirions plutôt : le *sens de la liberté*, le *sens de l'égalité*, et, effectivement, la fraternité.

LA LIBERTÉ de la devise consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui. Le *sens de la liberté* est de se le permettre à soi-même, en s'arrêtant dès que cela peut entraver la liberté d'autrui. On sent bien que tout cela fait appel à d'autres qualités, telle que le respect, l'attention, la tolérance, la bienveillance, le discernement, etc.

L'ÉGALITÉ, elle, prône que chaque citoyen ait les mêmes droits et les mêmes devoirs au regard de la loi. Quels que soient son sexe, ses talents, sa lignée, ses relations sociales, sa fortune, etc. En particulier, l'égalité donne à chacun le devoir de respecter la liberté des autres.

Là encore, le *sens de l'égalité* fait d'évidence appel à plusieurs qualités personnelles.

Et parfois, le sens de la liberté et le sens de l'égalité poussent dans des directions différentes. Le respect de l'égalité amène en effet régulièrement des obligations, donc des privations de liberté.

LA FRATERNITÉ, pour sa part, institue une forme de solidarité entre les citoyens. Une forme de devoir vis-à-vis d'autrui. Notamment de veiller au respect de la liberté et l'égalité de chacun. C'est à rapprocher de l'altruisme, de l'assistance, du sens du partage, etc. Et parfois cela s'oppose à la liberté. Par exemple à la liberté de faire ce que l'on veut, de vaquer à ses affaires, lorsque l'assistance à autrui s'impose au nom de la fraternité. Et l'égalité va imposer que chacun se sente autant concerné que le voisin par cette assistance.

Il est intéressant de noter que ces trois valeurs, *liberté*, *égalité*, *fraternité*, forment un trépied. Si l'un des pieds vient à manquer, cela ne fonctionne plus. D'une façon générale, on peut dire que les différentes qualités humaines sont souvent complémentaires, ou, à l'inverse, contradictoires. La qualité des qualités est donc de savoir, en fonction de la situation présente, appliquer et doser les qualités requises. Si la situation est vraiment complexe, seule l'inspiration pourra nous guider. Et qu'est-ce qui pourra nous faire faillir sur ce chemin ? Les automatismes émotionnels. On retrouve là le thème majeur de ce livre.

Chaque authentique application de qualités est un chemin entre des contradictions, des paradoxes. Un chemin dans la forêt des erreurs. C'est donc le fruit de l'inspiration. Il est nécessaire d'avoir suffisamment affaibli – ou supervisé – les automatismes émotionnels pour que les qualités requises, mues par l'inspiration, puissent trouver

leur chemin. Un chemin juste, prudent, courageux, avisé, fiable, durable, confiant, etc.

Voyons quelques autres qualités ou défauts qui me tiennent à cœur.

NE PAS MENTIR

Un passage de « *L'Âme du monde* », de Frédéric Lenoir, m'a fait personnellement basculer à l'égard du mensonge. Le voici :

Un sage prit la parole et dit :

« Cultivez l'esprit de vérité. Chassez les ténèbres de l'ignorance par la recherche sincère de ce qui est vrai. Ne mentez pas, car le mensonge est un des principaux poisons de l'âme. Il détruit en vous le sens du vrai ; il fausse toute relation et vous empêche de progresser.

Parfois, cependant, l'amour peut conduire à taire des vérités trop douloureuses qui blesseraient inutilement un être.

Mais soyez attentifs à ne pas vous servir de ce juste prétexte pour vivre dans le mensonge, ou surprotéger des personnes qui préféreraient connaître la vérité, sur leur état de santé, sur une infidélité ou un état amoureux, par exemple.

N'ayez pas peur de la vérité, même si elle vous fera parfois souffrir. La vérité vous conduira vers des pays inconnus, vers des horizons nouveaux. Il vous faudra quitter le confort de vos habitudes mentales et de vos certitudes. Mais la vérité libérera votre esprit de toutes ses servitudes. »

Manifestement, pour l'auteur, « ne pas mentir » est synonyme de vertu et de liberté intérieure. Nous ne sommes alors plus prisonniers de nos mensonges. J'ajoute qu'arrêter de mentir relève certes d'une décision. Mais elle ne suffit pas. Il faut aussi, idéalement, arrêter d'être plus ou moins enclin intérieurement au mensonge. Pour le plus grand bien de ses relations. Comment ? Ce livre a clairement affiché des principes et des techniques pour cela. Enfin, n'oublions surtout pas la question de la sincérité dans l'expression de nos sentiments. Ni celle de la mauvaise foi, assez subtile à observer en soi-même.

Et, nettement plus ardu encore, les mensonges à soi-même, par exemple pour justifier l'injustifiable. Mais plus c'est difficile à trouver, plus c'est précieux à découvrir, n'est-ce pas ?

Proche de « *ne pas mentir* », « *ne pas cacher* ». Ne cacher ni ses intentions, ni ses sentiments, ni ses trésors, matériels ou savoirs. Discret, mais non secret.

Dans le même élan : ne pas faire semblant, ne pas tricher, ne pas tromper, ne pas voler, ne pas être manipulateur. Ne pas corrompre, ni se laisser corrompre. Ne pas être complice ni rendre complice. Plus généralement, ne pas nuire.

Si l'on veut accéder à des vérités sur notre monde intérieur, il paraît indispensable de commencer par cultiver soi-même la vérité. Dès que possible. Dans tous les domaines. Vis-à-vis des autres comme de soi-même.

SAVOIR SE LAISSER INITIER

Même si l'on vient au monde avec un caractère particulier, une personnalité unique, on apprend presque tout des autres. De sa famille au départ, puis plus généralement de ses proches, de ses relations. Mais, arrivés à l'âge adulte, de grandes différences entre les personnes s'installent dans la capacité à apprendre des autres.

On peut être fermé, méfiant, réticent à la nouveauté et finalement n'apprendre plus rien d'important des autres au plan des qualités humaines. À l'inverse, on peut savoir s'ouvrir à la richesse intérieure des autres, les laisser nous initier à cette richesse. Et ainsi évoluer intérieurement.

Qui a toutes les qualités ? Qui n'a aucune qualité ? L'autre n'a-t-il pas toujours quelque chose en lui de précieux à nous transmettre ? Du fait de son expérience de vie ou simplement de sa façon d'être.

À noter que l'on peut être initié en méditation. En ressentant l'autre. Simplement, profondément. Comme si on était lui. En entrant en imagination en lui. Et surtout en le laissant entrer en nous, tout visiter.

Cette qualité, savoir se laisser initier, me paraît d'autant plus importante qu'elle est difficile à acquérir. Car il faut en même temps savoir ne pas se laisser corrompre. Ne pas s'exposer durablement à une influence pernicieuse, déplacée, négative. Par exemple pour être accepté dans un groupe.

Savoir se laisser initier suppose de garder une forme d'innocence. Savoir ne pas se laisser corrompre suppose de la vigilance et du discernement.

ÊTRE JOYEUX

Quel bonheur que de fréquenter quelqu'un de profondément joyeux. Une joie souvent discrète. Quelqu'un de positif. Paisible, lumineux, optimiste, constructif, accommodant, serviable. Voyant les qualités plutôt que les défauts. Et évidemment de sensible en même temps. Compatissant. Désirant peut-être par-dessus tout le bonheur des autres. Tout en étant en permanence émerveillé par la beauté de la vie, des choses, de la nature, du monde.

À l'inverse, ce qui fait souvent le plus mal aux gens qui vont mal, ou qui ont des malheurs, c'est l'indifférence. L'indifférence des autres. Leur manque de sensibilité. De compassion. Qui les fait se sentir seuls. Abandonnés. L'indifférence semble à l'opposé du plus beau des sentiments : l'amour.

Donc joyeux, mais surtout pas indifférent.

Pas uniquement compatissant pour les malheurs objectifs, santé, conflits, perte de ressources, mais aussi pour les difficultés intérieures : sensible au fait que l'autre se heurte sans cesse malgré lui aux gens, à la vie, au monde. Qu'il ne sait pas trouver un chemin pour être bien avec lui-même.

Pour conclure, je propose à chaque lecteur une contribution particulière : formuler, par ordre de préférence décroissant, les trois qualités les plus importantes à ses yeux. La contrainte de se limiter à trois qualités participe à l'intérêt de l'exercice.

Voici la liste actuelle, par ordre alphabétique des prénoms des contributeurs (voir comment contribuer à la fin du livre) :

Anne : La bienveillance / Le courage / Le non-jugement

Bernard : Oser s'inspirer de l'exemple du Christ, en ce qu'il était notamment ouvert à tous, exigeant pour ses proches, adepte de l'Amour et affranchi du pharisaïsme /

Oser la liberté d'entreprendre, en ce qu'elle contribue à la création de richesse et d'emplois, mais aussi aux initiatives sociales / Oser l'insoumission aux emprises et aux dictatures de toutes sortes...
sans se prendre trop au sérieux.

Dominique : ce qui me vient aujourd'hui : La tolérance (être bienveillant avec chacun, le respecter) / Être intègre / La persévérance

Francis : savoir... : Être heureux au quotidien, quoi qu'il en soit (bonheur) / Donner de soi aux autres, spontanément (don) / Être libre d'être créatif, en tout (créativité)

Isabelle : Sincérité : être sincère, avant tout envers soi-même pour l'être avec les autres / Courage : être courageux pour oser quitter les codes et les habitudes, et oser se regarder en face sans détourner le regard / Patience : être patient pour supporter les épreuves, et

accepter le long temps qu'il faut pour prendre conscience, se transformer, et apprendre à aimer...

Jacques : La joie de vivre (qui illumine sa vie comme celle des autres, elle est contagieuse) / La tolérance (qui évite de s'enflammer bêtement aux autres, jugées pernicieuses mais souvent de bonne foi) ou l'humour (qui crée cette distance salutaire) / La ténacité (qui permet d'aller loin... sans ménager sa monture).

Marie-Laure : La bienveillance (on veille au bien... elle inclut la tolérance, la bonté, l'attention aux autres). Elle est plus large que la compassion et semble éviter l'ingérence. Elle ne condamne pas ni ne juge / La confiance. Elle concerne la confiance en soi-même, les autres, l'avenir, le chemin. L'inconnu. Les épreuves, etc. La gratitude : l'art de se réjouir et de remercier. Pour les petites choses comme pour les grandes.

Martine : Savoir aimer / Être vrai avec soi-même / La joie intérieure, celle qui permet de rester émerveillé

Nicole : Amour / Curiosité / Humilité et gratitude

Philippe : La lucidité / L'adaptabilité / L'amour inconditionnel

Pierre : Ne pas mentir / Savoir se laisser initier / Être joyeux

Véronique : Être authentique / Être à l'écoute de soi et des autres / Apprendre du silence

5. UNE VISION DU FÉMININ & MASCULIN

La première question que se pose Claude, quand elle rencontre une personne nouvelle est : fille ou garçon ? homme ou femme ? La sensation est tout de suite différente suivant la réponse. Ou le manque de réponse claire. N'en est-il pas ainsi pour chacun de nous ?

Constater cela a captivé Claude. Elle est allée un plus loin. Depuis quelque temps, elle s'intéressait au mécanisme de la projection vu plus haut (cf. p. 111). Elle observait régulièrement sa tendance à projeter sa propre façon d'être, de penser, sur autrui. D'où un questionnement : ne serait-il pas illusoire, en tant que femme, de penser qu'un homme peut avoir le même point de vue que soi ? En particulier les mêmes aspirations. Et qu'en est-il d'un homme par rapport aux femmes ?

Cette différence, entre hommes et femmes parut à Claude un sujet important par rapport à sa recherche de mieux-être. Recherche qui l'a conduite à la méditation, voilà longtemps maintenant.

Pour ma part, ce thème, féminin – masculin, revient régulièrement dès que je m'intériorise. En m'inspirant des idées assez précises sur le sujet. Il m'a semblé que celles-ci avaient leur place dans ce livre. Même si les pratiques de méditation conseillées ne font aucune différence entre homme et femme. Car ce thème est un sujet sensible pour nombre d'entre nous, se prêtant bien à la méditation.

C'est aussi pour moi une façon de témoigner de ce que la pratique a pu m'apporter.

Dans cette perspective, j'ai sollicité Dominique, mon épouse, pour que l'on essaye ensemble de rendre le propos tout autant acceptable pour le lectorat féminin que masculin. Pas trop caricatural. En tâchant de refléter la grande diversité possible des façons d'être par rapport au genre.

Comme pour le chapitre précédent sur les qualités, je vous invite à interrompre régulièrement votre lecture. Pour aller voir si cette lecture a généré une agitation intérieure. Si quelque chose s'est tendu ou crispé intérieurement. Et si oui, observer cela avant de poursuivre.

Un mot encore. Sur les différences supposées entre féminin et masculin que nous allons voir, je ne me préoccuperai jamais de savoir si ces différences sont culturelles ou innées. D'autres en parlent sûrement bien mieux que moi. En méditation, on fait avec ce qui est, de fait, là maintenant. Le réel du moment. L'idéal semblant être de toujours savoir dire « oui » à ce qui est. Ce qui s'avère ensuite une bonne base pour poser d'éventuelles actions. Pour peser sur ce qui est. Donc culturel ou inné peu importe ! La gêne éventuelle induite est là.

Il est vraiment difficile de caractériser la différence entre féminin et masculin. On risque vite de tomber dans des

schémas maladroits, voire dérangeants. Et pourtant si l'on observe attentivement les hommes et les femmes que l'on connaît ou que l'on croise, cette différence est frappante. C'est bien pour cela que la première question que se pose Claude, souvent inconsciemment quand elle rencontre quelqu'un est : homme ou femme ? Elle sait que c'est différent. Que cela changera beaucoup de choses. D'ailleurs dès que l'on peut, on apprend à un enfant s'il est une fille ou un garçon. Mais comment approcher ces différences ?

Une évidence déjà, l'anatomie. Elle est – dans l'immense majorité des cas – différente, en particulier sur le plan génital. Sans compter quelques bizarreries comme la pomme d'Adam. Ce qui amène nécessairement des sensations différentes. D'ailleurs pour Claude, en tant que femme, la nature exacte des sensations proprement masculines reste un mystère. Un objet d'imagination, aisément fantasmé.

Si Claude avait été un garçon, un homme, la nature exacte des sensations proprement féminines resterait pareillement un mystère, objet d'imagination sans doute encore largement plus fantasmé.

De même, il y a, me semble-t-il, des différences entre les réactions féminines aux sensations et les réactions masculines. Féminin et masculin n'attachent pas la même importance aux mêmes types de sensations. Je me trompe ?

Sans parler des cycles hormonaux, évidemment beaucoup plus marqués côté féminin.

Le monde sportif, lui, fait indéniablement le distinguo. Bien rares en effet sont les compétitions réellement mixtes, sans distinction de sexe. À tort ou à raison ?

Revenons à la rencontre de quelqu'un. Fille ou garçon ? La vue ne permet pas toujours de faire la différence. L'ouïe pourra amener son lot d'informations, dès que la personne parle. On différencie bien souvent une voix féminine d'une voix masculine. Je n'aborderai pas l'odorat, ni le toucher ou le goût.

Parlons maintenant apprentissage. Chaque enfant va être amené à se considérer fille ou garçon. Une petite fille va rapidement apprendre qu'elle pourra être maman à son tour. Être enceinte, donner la vie, avoir un bébé, en prendre soin. Les premiers mois pouvoir le nourrir de son propre corps. Quelle perspective incroyable !

Pour un petit garçon, c'est moins évident n'est-ce pas ? Que ferait-il de l'idée d'être papa un jour ? On lui propose souvent plutôt l'idée de conquérir le monde. Ou un équivalent.

La petite fille percevra sans doute intuitivement la lignée de femmes, de mères, dont elle peut assurer à son tour la continuation. Là encore, c'est moins clair coté garçon.

Ce qui est clair en revanche, c'est que les enfants apprennent vite à faire la différence entre les filles et les

garçons. Les copines et les copains, ce n'est pas pareil ! Quand on accepte d'avoir les deux...

D'ailleurs les filles, en se fréquentant de préférence entre elles, s'imitent les unes les autres. De même pour les garçons. Cela fait deux filières différentes d'apprentissage. De comportements, d'attitudes extérieures et intérieures. Qui fait qu'il est plus aisé pour une mère de se projeter dans le psychisme d'une fille, et idem symétriquement côté père. Ce qui entretient les différences.

L'enfant, fille ou garçon, va souvent vouloir montrer ses prouesses. Les avancées de son apprentissage. Maman, maman, regarde maman, maman regarde ! Est-ce identique coté fille ou coté garçon ? Et la maman est-elle plus volontiers sollicitée à cet égard que le papa ? Difficile à dire. Un témoignage peut cependant nous éclairer. Celui des enseignantes en primaire : dans la cour de récréation, les garçons font beaucoup plus de bêtises, d'incivilités, que les filles. Mais ce sont parfois les filles qui leur en ont soufflé l'idée...

On va retrouver ce partage des rôles à l'adolescence : le garçon moyen aura tendance à entreprendre et à démontrer. À être dominant. En même temps, il a absolument besoin d'un regard admiratif. En général celui d'une jeune fille courtisée. Il est donc, d'une certaine façon, dominé par ce regard et sa propriétaire. Ce garçon est un « dominant dominé ». Et, à l'inverse, la demoiselle est « une dominée dominante ».

Pour moi, cette répartition des rôles entre « dominant dominé » et « dominée dominante » peut s'observer dans nombre de situations entre adultes. Qu'en dites-vous, de votre propre expérience ?

Pour ma part, c'est ce que j'ai trouvé de mieux pour caractériser la différence entre féminin et masculin. En prenant l'angle de vue des questions de domination, sujet majeur, à mon avis, de nos tribulations sociales. Et du coup, sujet majeur d'observation en méditation. Observation de soi. Observation de notre regard sur les autres. Observation de nos relations. Tout ceci est empli d'automatismes émotionnels. Automatismes de dominant ou de dominé.

J'ai observé dans mon entourage bien des femmes semblant rêver de faire progresser leur compagnon. Au plan des qualités humaines. Comme la bienveillance, l'écoute, la tolérance, la compassion, la gentillesse, l'entraide, etc. Bien rares me semblent être les hommes câblés ainsi vis-à-vis de leur compagne.

D'une façon générale, ma vision est que le féminin a tendance à prendre soin. De soi, des autres, du monde. Le masculin a tendance à créer, inventer, conquérir. Vouloir changer le monde.

Le féminin accueille, le masculin conquiert ou crée. Le féminin a tendance à globaliser, le masculin à focaliser. Le masculin est convexe, le féminin concave. Le féminin se donne totalement, le masculin partiellement. Le masculin est intéressé par l'expérience, le féminin par l'engagement.

Le masculin est acteur de la diversité. Le féminin soutien de la diversité. Le féminin est solidaire, le masculin bousculant.

Le masculin met la vie à son service, le féminin se met au service de la vie. Le masculin tend à prospérer, le féminin à protéger. Ce qui peut amener au masculin un sentiment de légitimité et au féminin un sentiment de culpabilité. Car le *vouloir protéger* peut contrarier le *comment prospérer*. Cette culpabilité est souvent renforcée, côté féminin, par l'inquiétude de ne pas assez prendre soin.

Le masculin est côté animal, le féminin côté végétal. La rose et le renard.

La flamme de la vie n'est-elle pas feu et lumière ? Elle danse de façon féminine et brûle de façon masculine. Elle éclaire chaque scène de façon féminine, globale. Et chaque chose de façon masculine, bien distincte

Mais, pardon de caricaturer ainsi. Typiquement, on peut trouver quelqu'un, qu'il soit homme ou femme, très féminin ou à l'inverse très masculin. Sans que ce soit si facile à définir plus avant. Sont-ce des préjugés ? Des stéréotypes ?

Pour moi, chacun de nous est réellement unique au monde. Dans les qualités et les défauts qu'il manifeste. Plus largement dans ses façons d'être. Chacun de nous combine et exprime de façon inimitable quelques-unes des innombrables qualités et façons d'être.

Et il me paraît clair qu'aucun homme ne pourrait avoir que des façons d'être et des qualités purement masculines, mais toujours ou presque quelques-unes de féminines. Et inversement... Et aussi bien sûr des qualités ni masculines ni féminines, mais juste humaines.

Continuons les observations.

Il est étonnant de constater comme ce qui fatigue les hommes est d'une manière assez générale différent de ce qui fatigue les femmes.

Par exemple le nombre que nous sommes dans une assemblée sera aisément source d'énergie pour le féminin, de fatigue pour le masculin. Évidemment, ce genre d'affirmation indémontrable n'engage que leur auteur.

Je pense aussi au livre « *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* » qui observe assez justement, à mon avis, qu'une femme qui a des soucis cherche une amie à qui en parler. Tandis qu'un homme, lui, cherchera la solitude, se réfugiera dans sa grotte.

Peut-on dire que l'affirmation de son assurance est un trait typiquement masculin, et, à l'inverse, la tendance à l'aveu de faiblesse un trait typiquement féminin ?

Enfin nous nous garderons bien d'aborder les émois amoureux. Émoi masculin à la rencontre d'un féminin espéré. Émoi débordant ou discret. Émoi féminin à l'approche d'un masculin attendu.

Et pourtant, s'il est un domaine capable de lever les émotions les plus fortes, les réactions les plus vives, les

automatismes émotionnels les plus tenaces, n'est-ce pas celui-là ?

Un mot tout de même : prendre par amour est instantané, se donner par amour est plus long. N'est-ce pas masculin pour l'un, féminin pour l'autre ? J'ai honte de le dire, mais il y a souvent urgence sexuelle chez l'homme. Et plutôt urgence d'amour chez la femme.

Enfin, si l'on demande – l'expérience a été faite – à une Intelligence Artificielle, une IA, de générer un conte d'enfants, il y a des chances que les héros en soient un petit garçon « curieux et déterminé » et une petite fille « douce et jolie ». Le biais sexiste ressort ainsi de la compilation de millions d'écrits disponibles sur internet. Mais est-ce un biais ? Les archétypes en question existent effectivement dans nos cultures, donc dans toutes les têtes. Les découvrir et en faire le tour en soi permet non pas de les renforcer, mais, comme tout ce dont on prend conscience, d'en devenir davantage libres. Vive la méditation en somme !

Terminons de l'étudier avec le dernier chapitre avant l'épilogue de ce livre, à savoir : *La technique de l'inspiration*.

6. LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION

Chapitre après chapitre, ce livre formule la même invitation : étudier et mettre en pratique une approche particulière de la méditation. Une approche inspirée et adaptée de *Vipassana*. Nous voilà arrivés au dernier chapitre de cette étude. C'est le moment ou jamais de donner une définition de la méditation. En l'occurrence, la mienne. Je ne pouvais guère le faire plus tôt, je pense que vous comprendrez pourquoi.

En deux mots, selon moi, la méditation c'est : *Essayer de passer « d'être avec moi » à « être avec soi »*. Que signifient au juste « *moi* » et « *soi* » dans cette définition ?

Le « *moi* » ici est l'être social que chacun de nous est. Chacun de nous a priori possède une carte d'identité. Un nom, un âge, un sexe, une profession, une famille, une histoire personnelle, etc. En temps « normal », chacun de nous est en permanence avec ce « moi », avec les autres, avec le monde. Relations tellement riches ! Tellement complexes !

Nous sommes continûment avec notre actualité, nos soucis, nos projets. Nos obligations. Nos envies et nos craintes. Nos succès et nos échecs. Nos amours. Notre santé.

Sans compter les « témoins » du moi : les regards, supposés ou non, des autres sur nous. Tantôt admiratifs, tantôt critiques. Regards que l'on imagine le plus souvent.

Que l'on projette. Que l'on espère ou que l'on craint. Regards parfois d'êtres eux-mêmes imaginaires ou presque inconnus. Une personne que l'on croise. Un écrivain. Un personnage public.

Être avec « *moi* » c'est être avec tout ça. Notre lot quotidien, n'est-ce pas ? Notre quotidien depuis que tout petit on nous a dit « *tu* », et nous avons appris « *moi* ».

Le « *soi* », dans la définition plus haut, qu'est-ce donc ? C'est une expérience. Une expérience intérieure. L'expérience que l'on fait lorsque le « *moi* » s'est provisoirement effacé. On s'en aperçoit sur le moment ou seulement après coup.

Outre en méditation, cela peut surgir inopinément une nuit d'été, devant la magnificence de la voute étoilée. Une nuit d'hiver, au coin d'un feu qui crépite et étincelle. Pendant une activité créatrice passionnante. Et dans nombre d'autres situations favorables à l'intériorisation. Le temps semble suspendu. Le présent se dilate à l'infini.

« *Être avec soi* » c'est entrer dans ce monde, là, maintenant. Explorer notre corps, nos sensations, cette vie qui vibronne, partout en nous. Riche en impressions de toutes sortes. La spécificité de cette expérience, c'est que le « *moi* » n'y a pas d'utilité. Il n'a plus à défendre son rang. Les témoins du « *moi* », le regard des autres, n'y ont pas d'utilité non plus. Notre actualité sociale peut être totalement oubliée. Ce qui amène aussitôt une paix, et une joie, simples et douces.

Nous seuls pouvons réellement percevoir notre « *soi* ». Les autres peuvent juste tenter de s'en faire une idée. Certains penseront que c'est une illusion. Ils voudront s'en tenir au « *moi* » seul. À une vision rationnelle, objectivable, de leur psychisme. Et pourtant, je l'affirme et j'en témoigne, le « *soi* » existe bel et bien. Je suis convaincu que c'est le cas pour tout être humain. Bébé, adulte ou vieillard. De son premier souffle au dernier.

La première fois que l'on est en conscience « *avec soi* » est, à mon avis, une révélation. C'est amusant de voir le « *moi* » rester en arrière. S'effacer jusqu'à parfois totalement disparaître du champ de vision intérieur. La conscience, elle, est toujours là, égale à elle-même.

Si on ne connaît pas déjà la méditation, cela nous en donne un avant-goût. Lequel pourra nous attirer vers elle. Consciemment ou pas.

Car une pratique régulière, parfois après de nombreuses années, permet de connaître plus souvent cet état « *être avec soi* ». C'est la fin de l'identification inconditionnelle au « *moi* », par la découverte en nous d'autre chose que ce « *moi* ». Une chose sensible, multiple, intelligente, aimante, passionnée même. Rêvant d'être rencontrée, parcourue, aimée ...

Avec souvent un obstacle qui apparaît : chercher à reproduire l'expérience plutôt qu'être simplement attentif à ce qui vient, à ce qui est. Ce qui apparaît en soi, là,

maintenant. De mon propre vécu, deux méditations ne sont jamais identiques. On ne peut pas reproduire à souhait une expérience de méditation, quelle qu'elle soit.

En fait, pendant longtemps, on va rester dans un entre-deux : « *avec soi* » et « *avec moi* ». Cela va alterner ou se mélanger pendant une même méditation. Que faire ?

Continuer à appliquer toutes les techniques vues jusqu'ici. Elles permettront de réduire progressivement la prégnance du « *moi* », de son actualité, de ses témoins. En atténuant ou gommant les automatismes émotionnels associés.

Et puis il y a des techniques propres au « *soi* ». On retrouve en fait, pour le « *soi* », la transposition des trois grandes parties de ce livre :

- I. L'ACCUEIL DU « SOI »
- II. LA TRANSFORMATION DU « SOI »
- III. TROUVER LA VÉRITÉ DU « SOI » ET DE L'INSPIRATION.

Reprenons en détaillant un peu :

I. L'ACCUEIL DU « SOI »

C'est en tout point comme la *Technique d'accueil de soi* vue au début de ce livre. Si le « *soi* » se révèle, il s'agit tout simplement de l'accueillir, d'être avec lui. Idéalement,

goûter la paix et la joie. Le silence. En Occident on appellera cela « communion ». En Orient, peut-être « nirvana ».

Je ne vois aucune indication supplémentaire à donner pour cela.

Si ce n'est en profiter pour explorer toutes les subtilités de la différence entre cette vie intérieure et la vie extérieure. Explorer un monde relationnel complètement différent de celui de la vie sociale.

II. LA TRANSFORMATION DU « SOI »

C'est ici qu'apparaît la *Technique de l'inspiration*. Et ici, tout est nouveau. La technique comprend quatre volets : Un volet « *curatif* », un volet « *préventif* », un volet « *avancé* » et un volet « *inspiré* ». Nous les détaillerons un peu plus loin.

III. TROUVER LA VÉRITÉ DU « SOI » ET DE L'INSPIRATION.

Trouver la vérité du « *soi* » sort clairement du cadre de ce livre. Trouver la vérité de l'inspiration également. Tout comme la vérité du monde des rêves. Les mots me manquent. Ils ne conviennent pas. L'espoir d'un consensus, d'un partage abouti, me manque pareillement. Nous changerions totalement de registre.

Pour ma part, ce serait un hymne à la nature, aux règnes minéral, végétal et animal. À l'air, au ciel, au soleil, aux étoiles. Aux rivières, à la mer. À notre nature profonde, riche de tout cela ...

Une piste à développer, peut-être, dans un petit livre dédié à la vérité du « *soi* » : *Allez chercher la petite bête...*

En revanche, je vous invite ardemment à chercher cette vérité. Votre vérité concernant le « *soi* ». Votre vérité concernant l'inspiration. Votre vérité concernant les rêves. À regarder pour cela, patiemment, toutes les objections qui vous viennent à l'esprit, jusqu'à y trouver par vous-mêmes une réponse qui vous satisfera. En suivant en particulier la *Technique de la connaissance* vue plus haut.

Enfin le volet « *inspiré* » de la *Technique de l'inspiration* pourra servir de chemin.

Comme promis, détaillons donc maintenant la partie II : la TRANSFORMATION DU SOI. C'est-à-dire la *Technique de l'inspiration* proprement dite.

LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION

Celle-ci devient possible après s'être posé. Avoir trouvé le calme et senti notre conscience se tourner vers l'être intérieur. Se laisser envahir par lui. Libres de nos occupations et de préoccupations extérieures. Y compris de nos préoccupations de santé incluant le « *Je* » : « *je suis malade* », « *je souffre* », « *que dois-je faire ?* », « *où cela me conduit-il ?* ».

Voir le « *moi* » s'effacer doucement, l'actualité s'éloigner, la conscience de l'instant remplacer les témoins du « *moi* ». Suivant les jours, nous nous sentirons entraînés vers une des techniques vues jusqu'alors, ou, si nous y sommes prêts, vers l'un des quatre volets ci-dessous.

VOLET CURATIF DE LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION

Le permanent de cette technique est l'idée de la lumière intérieure, de l'inspiration, d'une vision totalement positive des choses.

L'impermanent est un balayage libre du corps et de l'esprit. Comme ça vient. Jusqu'à rencontrer une impression négative, désagréable, tendue ou agitée. Rester en sa présence. Attendre avec elle l'inspiration, la lumière. Patiemment. Avec confiance. En inspirant et expirant doucement, tranquillement, profondément. Parfaitement immobile (voir p 49).

Jusqu'à ce que la négativité ainsi perçue ait totalement disparu. Que le « *non* » ce soit transformé en « *oui* ».

Le chat et la souris – ou tous autres ennemis potentiels – peuvent, en nous, se comprendre et s'aimer. Toute situation conflictuelle, passée, présente ou imaginée, d'où qu'elle vienne, où qu'elle se manifeste, peut trouver, en nous, sa lumière.

VOLET PRÉVENTIF DE LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION

C'est une technique paradoxale. À pratiquer un jour où l'on se sent vraiment bien. Alors cette technique sera possible. De mon expérience, elle multipliera votre joie. Elle prend le contrepied des choses dites jusqu'alors dans ce livre. En particulier qu'il s'agit juste d'observer quand une agitation se déclenche pendant le balayage. Et qu'il s'agit de balayer jusqu'à ce qu'une agitation apparaisse.

Cette technique propose en effet de bâtir un automatisme émotionnel ! De l'ancrer partout où l'on peut dans le corps. Pour une fois, on va agir. Agir volontairement. Sur chacun des endroits du corps rencontrés par le balayage. L'automatisme qu'il s'agit d'ancrer est : *dès qu'une tension apparaît ici, que cet « ici » fasse appel à l'inspiration !*

Arrêtez cette technique si vous rencontrez en chemin une agitation. Dans ce cas, basculez sur une autre technique. Au début, ce qui provoquera l'agitation en question sera souvent une objection à cette technique. Faites-en le tour.

VOLET AVANCÉ DE LA TECHNIQUE DE L'INSPIRATION

Pourquoi avancé ? Certains textes traditionnels parlant d'une pratique de ce genre mettent en garde le lecteur. Parlent de dangers.

Pour ma part je n'ai jamais rien perçu de tel. Mais sait-on jamais ?

Le principe est simple. Une fois le calme établi, avec un sentiment de disponibilité complète, portez votre attention sur votre colonne vertébrale. Plus précisément sur sa racine, en bas du dos. Le sacrum ! La vertèbre la plus basse. Ayez l'impression de respirer depuis cet endroit. Et que chaque inspiration y amène une douce lumière.

Quand ce sera bien pour vous, remontez à la prochaine vertèbre que vous percevez. Emplissez-là de lumière,

d'inspiration, de vérité, de joie, d'amour inconditionnel.
D'inspiration surtout.

Passez à la vertèbre suivante que vous percevez. Avec la même intention.

Et ainsi de suite jusqu'à la vertèbre la plus haute de la nuque. Puis passez pareillement à la fontanelle. Puis à des prolongements imaginaires de votre colonne vertébrale au-dessus de votre tête. Toujours plus hauts.

VOLET INSPIRÉ

Constamment attentif à ce qui se passe en soi, tâcher que toute chose vue, du corps comme de l'esprit, soit dans l'obéissance à l'inspiration. De même pour ce qui voit.

§
§ §

Voilà. Notre étude théorique de la méditation est terminée. Je vous souhaite le meilleur pour la pratique. Qu'elle vous accompagne toujours !

Dans le prochain chapitre, le premier de l'épilogue, je répondrai aux questions de lecteurs. Dans le second, je vous parlerai un peu de moi. De mon histoire. Et surtout de notre groupe de méditation. Méditer à plusieurs est un vrai bonheur !

IV. ÉPILOGUE

1. QUESTIONS DE LECTEURS

Cher lecteur, si ce livre vous amène une question, qu'elle soit ou non directement liée au texte, n'hésitez-pas à m'écrire. (Voir pour cela les indications p. 177). Cela pourra donner lieu à une entrée spécifique dans ce chapitre.

Pour mémoire, certaines questions ont déjà été traitées dans le chapitre « *Seconde Pause* » page 85. En voici les intitulés :

- *Que faire en cas de douleur ?*
- *Régulièrement je progresse, et patatras, je régresse complètement. Qu'en dire ?*
- *Est-ce indispensable de pratiquer tous les jours ?*
- *Comment trouver l'inspiration ?*
- *Parfois, souvent même, encore maintenant, je n'ai pas le courage de me mettre à la méditation. Un conseil ?*

Voici donc maintenant les autres questions reçues à ce jour, et bien sûr mes réponses.

JE MÉDITE SOUVENT COUCHÉ. EST-CE UNE BONNE CHOSE ?

Voilà une question sensible concernant la méditation individuelle : assise ou couchée ?

Vu des différents points de vue du corps, la posture assise appelle la vigilance, l'alignement, l'union, l'inspiration. La posture couchée, elle, appelle le repos, le calme, la séparation des choses.

Regarder en soi, l'ensemble de soi, en position couchée suppose, de mon expérience, une bonne maîtrise de la méditation. Faute de cela, on risque fort de partir dans la rêverie, sans réelle observation intérieure.

Mais l'inspiration peut néanmoins venir, même en position couchée. Ou bien, le plus souvent, au moment précis où on se lève. De ce point de vue, la méditation est alors comme « la nuit qui porte conseil ».

Notez que cette dualité, séparé ou aligné, méditation couchée ou assise, se retrouve dans la vie sociale : on est heureux d'être avec les autres, jusqu'au moment où l'on ressent le besoin d'être seul. Puis jusqu'à ce que seul, on ressente le besoin d'une présence.

Donc, pour répondre à la question :

- La méditation couchée peut être, selon moi, une bonne chose si elle alterne avec la posture de base, prioritaire, assise. Méditation toujours et uniquement couchée, je n'y crois pas, sauf pour quelqu'un de vraiment avancé. Ou pour quelqu'un trop handicapé pour s'asseoir durablement.
- Il est intéressant d'observer en vous les différences entre méditation couchée et assise, comme j'ai commencé à le développer plus haut.

- Si vous débutez, pratiquez assis. Et idéalement en rejoignant en parallèle un groupe de méditation.

ICI VOTRE QUESTION ?

2. LA MÉDITATION EN GROUPE

En mars 2016, avec la complicité de Philippe (chapitre *Qu'en dit le psy ?*) je lance un groupe de méditation. Toujours actif à ce jour, à Bourg-la-Reine. Un vrai bonheur !

Plus de cent vingt personnes ont adhéré à l'association correspondante depuis sa création. Certains pour quelques semaines, d'autres quelques années.

Son but premier est d'aider chacun à s'appropriier la méditation. Pour pouvoir pratiquer seul à loisir. Car ce n'est pas si simple. La pratique en groupe y contribue clairement.

Son but second est la méditation en groupe, qui a ses propres vertus. Incomparables. Pour moi, d'évidence, sans ce groupe, ce livre n'existerait tout simplement pas !

Mais parlons d'abord de la genèse de cette aventure. Qu'est-ce qui m'a amené là ? Toute une histoire, forcément, que je vous raconte maintenant dans ses grandes lignes.

Un père Normand, officier de l'École Navale, promotion 38. Une mère « pied-noir » d'Alger, agrégée latin-grec, rêvant de voyages. Moi, petit dernier d'une fratrie fort agitée, comme toute la famille. Comme tant de familles ! À mes dix-huit ans, ma mère a l'idée lumineuse de me suggérer une psychanalyse. Révolution intérieure. Durant

vingt ans, Dr H. m'a tellement appris de moi-même. De l'inconscient qui anime chacun de nous. En parallèle, je m'intéresse au yoga, connaissance que mon père avait ramené d'Indochine.

Vers la quarantaine, viennent la découverte de la méditation et d'une fraternité spirituelle fort discrète. Elle n'aime pas la publicité, je n'en ferai donc pas. Trente ans après, je n' imagine toujours pas délaisser ni l'une ni l'autre tant elles m'apportent.

Tout au long de ce parcours, une épouse tranquille et douce, enseignante, et nos quatre enfants m'offrent un cadre émotionnel stable et joyeux, tandis que je poursuis de mon côté une carrière d'informaticien. Jusqu'à une retraite forcée voilà de nombreuses années maintenant.

Un parcours jalonné de beaucoup de bonheurs, mais aussi d'épreuves. De rencontres, d'erreurs funestes et de découvertes bouleversantes. Une expérience d'éveil, il y a une dizaine d'années : la prise de conscience de la conscience. Permettant enfin un recul sur la machinerie mentale.

Trois ans après, me vient cette idée de groupe de méditation, qui se met en place très vite. Grâce à Dalia, méditante du groupe, je découvre ensuite *Vipassana*. Dès que je commence à m'y intéresser, l'idée de ce livre s'impose à moi.

De mon point de vue, les principales sources d'inspiration de cet ouvrage sont donc : ma famille d'enfant puis celle d'adulte, la psychanalyse, la méditation, la spiritualité, la conscience, le groupe de méditation et enfin *Vipassana*.

J'ajoute un mot, plus personnel encore, car on me l'a demandé. Il s'agit du lien, selon moi, entre psychanalyse et méditation. Mon expérience et ma compréhension, certes après coup, est que je ne pouvais pas m'approprier vraiment la seconde tant que la première n'était pas terminée. Pourquoi ?

Parlons d'abord de la fin de la psychanalyse. Un jour le Dr H. m'a déclaré tout de go : « *Voilà Pierre, nous pouvons continuer un peu, je resterai à votre disposition, mais pour moi, votre analyse est terminée. Vous vous occuperez désormais mieux de vous-même seul qu'avec moi.* »

Je compris alors que le but de l'analyse n'était pas d'aller bien, de ne plus souffrir. Ce but était ce que j'appelle aujourd'hui « *l'autonomie affective* ». Et que je pense nécessaire pour aller, dans la méditation, au-delà de l'accueil de soi.

Qu'est-ce donc que cette *autonomie affective* ? Dans mon cas, ce fut à la fois le fruit d'une expérience et d'une compréhension.

L'expérience, c'est la découverte, grâce au psy, de mensonges à moi-même. Me faisant reprocher aux autres, proches ou non, des souffrances en définitive intérieures. La compréhension est que le monde est empli de contradictions. Mais chacun de nous l'est tout autant. Ce sont nos propres contradictions qui nous font souffrir. Mais il est plus simple de les voir, les imaginer, les projeter chez les autres. C'est la parabole de la paille et la poutre. Vous conviendrez qu'il est difficile de débusquer seul les mensonges à soi-même. On en a volontairement jeté la

clef. Et s'ils sont en même temps collectifs, notamment familiaux, que dire ? D'où le secours de la psychanalyse. Cette compréhension, devenue absolue conviction, m'en a amené une autre. Relative celle-ci, à la méditation.

Vouloir changer les choses intérieures seulement armés de volonté et de compassion est contre-productif. Tant il y a plus fort que la compassion et la volonté : les prises de conscience et l'inspiration. L'observation va dans leur sens, la volonté s'y oppose. La compassion s'y oppose aussi, alliée à l'idée que le cœur est Roi.

Dès que l'on est guidé par une protestation contre le réel, contre ce qui est là, en nous, vouloir changer les choses ne peut qu'ajouter à notre confusion, à nos contradictions.

D'où, selon moi, la voie de la méditation au-delà de l'accueil de soi : observer, seulement observer, y compris nos désirs de changer ce qui est observé. *Vipassana* (chapitre suivant) ne dit pas autre chose en affirmant que sinon, cela va induire des injonctions intérieures. Sous forme de nouveaux automatismes émotionnels, pour contrer ceux déjà présents.

J'ajoute une idée complémentaire : nos contradictions, comme celles des autres et du monde sont le seul fruit de la chaîne de causes à effets, remontant à la nuit des temps. Il n'y a pas d'autres coupables. Ni soi, ni les autres.

Et il y a selon moi encore un autre obstacle à la méditation au-delà de l'accueil de soi. Plus terrible encore peut-être : la croyance que l'on peut tout penser, tout comprendre, tout rationaliser. Que la science est Reine. Que la rationalité est Reine. Car cela s'oppose également aux prises de conscience et à l'inspiration, qui requièrent une dose d'humilité. Là encore, je dis merci à la psychanalyse pour avoir pointé ces fantasmes de toute-puissance.

Donc, pour moi, le cœur n'est pas Roi, la rationalité n'est pas Reine. Même si nous devrions nous incliner devant l'un comme devant l'autre. Si l'on veut aller plus loin, il nous faut plutôt chercher du côté de la conscience.

Voilà pour ce témoignage, cette confidence, vous l'avez compris, tout à fait personnelle. Revenons donc aux aventures conduisant au groupe de méditation.

L'histoire avec Philippe vaut le détour aussi je trouve. Lorsque me vient cette idée de transmettre la méditation, me vient aussi l'idée qu'il est imprudent d'entreprendre cela seul. Il me faut un superviseur !

J'active mon réseau à cette fin et ainsi quelqu'un me parle de Philippe : « *Appelez-le de ma part !* » me dit-on.

Et effectivement, en discutant au téléphone, nous commençons à envisager notre collaboration. Lui-même fait régulièrement méditer ses patients. « *Où habitez-vous ?* » demandé-je ? Déjà, dans quelle région ? Réponse :

même région, même banlieue, son cabinet de psy s'avère être à 400 mètres de chez moi. Incroyable !

Le groupe démarre, et je vois Philippe de temps à autre en tant que superviseur. Mais tout se passe pour le mieux, et nous ne trouvons rien à débriefer. Au bout de quelques mois, Philippe me dit : « *Ça a l'air chouette ce groupe, pourrais-je intervenir également ?* ». Depuis ce jour, il anime bénévolement un créneau hebdomadaire de méditation au sein de notre association. L'association *Méditer à Bourg-la-Reine*.

Parlons donc de cette association, plus précisément ce que l'on y fait.

POURQUOI LES GENS Y VIENNENT ?

On peut distinguer plusieurs raisons principales :

- La simple curiosité : Je me souviens d'un appel téléphonique : « *je viens de lire dans le journal un article intéressant sur la méditation. Je n'y connais rien. J'aimerais bien essayer juste pour voir* ».
- Un conseil reçu : Si l'on s'ouvre à un proche, ou à un aidant, par exemple un médecin, de soucis tels que le stress, la fatigue, l'angoisse, l'envie d'une activité douce, une recherche de sens, etc. il peut nous conseiller la méditation. Certains préfèrent alors rejoindre un groupe ad hoc.

- Une première expérience, en solitaire : Certains tentent de méditer seuls, avec l'aide d'un livre ou d'une application, et n'y arrivent pas, ou ne sont pas satisfaits de l'expérience. Ils ont alors l'idée d'essayer en groupe. D'autres au contraire y arrivent bien, et au bout d'un certain temps, ont le même réflexe : rejoindre un groupe, en parallèle de leur pratique individuelle.

COMMENT CELA SE PASSE ?

Nos séances durent une heure. Durant cette heure, nous faisons trois méditations ensemble. En début et fin de séance, ainsi qu'entre deux méditations, ont lieu des moments de partage : des questions, des témoignages, ou rester silencieux, au gré de chacun.

Techniquement, c'est ce que l'on appelle la méditation de « pleine conscience ». Philippe guide en général la première méditation, et nous accompagne de bols tibétains pour la seconde. La troisième est silencieuse.

Pour ma part, je propose plutôt trois méditations silencieuses.

Les témoignages des participants montrent que le ressenti change au fil de la séance, d'une méditation à l'autre. Pour nombre d'entre nous, lors de la première, on souffle, on « pose ses valises », on s'intériorise. En général, lors de la seconde, on travaille intérieurement. Et lors de la troisième, on profite vraiment de ces instants privilégiés.

Par rapport aux techniques présentées dans ce livre, nous pratiquons donc « *La technique d'accueil de soi* ». Pour pratiquer les autres techniques en groupe, nous vous suggérons d'effectuer un stage *Vipassana* (voir chapitre suivant).

Depuis le COVID, nous organisons aussi des séances en ligne. Le dimanche soir et lorsque notre salle n'est pas disponible, en général pendant les vacances scolaires. L'expérience montre que ces séances en ligne se passent bien, avec les différentes caractéristiques de la méditation en groupe, décrites plus loin. Même si pour chacun l'ambiance est évidemment un peu différente de celle du présentiel.

Pour des renseignements pratiques sur le fonctionnement de l'association, voir notre site BLRmedite.fr. Vous y trouverez aussi des liens utiles.

DE QUOI EST FAITE LA MÉDITATION EN GROUPE ?

Comme je l'expliquais dans le chapitre *La Technique de l'inspiration*, la méditation, c'est essayer de passer « *d'être avec moi* » à « *être avec soi* », juste avec soi, là, maintenant. En groupe, c'est essayer « *d'être avec soi* », chacun, tous ensembles.

Si l'on médite seul, il y a souvent des parts de nous qui résistent, qui s'opposent à ce processus d'éclairage intérieur, de vérité. En groupe, il y a de fait un soutien mutuel à cet égard. Comme dans un groupe de parole.

Nombre de gens ont par ailleurs besoin de protection pour méditer, d'un cadre sécurisant et motivant. Sinon la culpabilité de « ne rien faire » va pouvoir s'avérer la plus forte.

Les échanges au sein du groupe sont importants aussi. Ils donnent confiance. Ils aident. Ils inspirent.

Déjà le « tour de table » initial. C'est une façon de former le groupe du jour. D'y inclure chaque participant.

Il est intéressant pour chacun d'entendre comment les autres envisagent la séance. Dans quel état d'esprit ils arrivent. Avec quelle « météo intérieure » : agité, fatigué, stressé, neutre : « *on va voir* », paisible, « *enfin un temps pour soi* », content d'être là, heureux de retrouver le groupe, etc. Et il est précieux, pour chacun, de formuler ce qui l'amène précisément aujourd'hui. C'est un début d'intériorisation. Un début de partage.

Et puis souvent, des témoignages ou des questions viennent. Des objections aussi. Qu'il est vraiment important d'écouter. Chacun peut répondre s'il le sent. Il y a des séances où l'on discute beaucoup. À l'animateur du jour, Philippe ou moi, de préserver au minimum trente minutes de méditation. D'autres jours, le silence s'impose. On échange très peu, et l'on médite donc davantage.

Ces échanges peuvent être très enrichissants. Très surprenants parfois. Ils nous démontrent régulièrement que chacun de nous est unique. Que nous nous sommes

très différents les uns des autres. Manifestement bien plus encore intérieurement qu'extérieurement.

EN GROUPE, EST-ON SEUL AVEC SOI-MÊME DÈS QUE L'ON MÉDITE ?

En méditation en groupe, il semble vraiment qu'il y ait une communication subtile entre les esprits. Que l'on médite vraiment ensemble. Si nous sommes par exemple au nombre de huit dans le groupe du jour, j'aime à dire que l'on forme ensemble un « méditant à seize pattes », seize jambes.

En effet, la méditation consiste à voir, à être conscient, à être avec soi, donc à réduire le champ des automatismes inconscients. Mais ces automatismes inconscients empêchent justement souvent la méditation. En groupe, on a régulièrement l'impression de se soutenir mutuellement par rapport à cette contradiction.

À dire vrai, au début de la séance, on est avec soi. Seul intérieurement, en oubliant presque ou totalement les autres. Mais s'il le veut, s'il en a l'inspiration, chacun peut se mettre intérieurement en lien avec les autres. Les ressentir. Ressentir le groupe.

C'est un choix. Un choix précieux. Car il permet notamment d'avancer sur une problématique sociale sensible pour nombre d'entre nous : quand être totalement soi-même ? Sans compromission, autonome ? Quand s'ajuster aux autres ? Participer pleinement au

groupe social ? Groupe ayant ses mouvements collectifs, ses contraintes aussi.

En méditation en groupe, on expérimente librement en soi le passage de l'un à l'autre. En observant ce que cela génère intérieurement en nous.

Mine de rien, sans que l'on en ait forcément conscience, tout cela se joue au sein d'un groupe de méditation. On expérimente subtilement « soi et les autres ». Tantôt autonomes, séparés, tantôt ensembles, unis.

D'ailleurs ce thème, séparé ou aligné, est un bon « permanent » pour la *Technique d'approche de notre vérité* vue précédemment. Voir aussi la question étudiée p 152.

Pour ma part, j'apprends beaucoup des autres grâce à ce groupe. Chacun médite à sa façon, et cela m'enseigne à chaque fois du nouveau sur la méditation. C'est comme une initiation.

Pour finir, un conseil à ceux qui sont enclins à aider autrui intérieurement : *Si tu veux aider autrui intérieurement et que cela coïncide, inverse le processus : ouvre-toi intérieurement à ce qu'autrui t'aide. Cela te permettra d'avancer et c'est même peut-être ce qui aidera en définitive cet autrui le plus. Être lui-même aidant...*

POUR CONCLURE

J'espère vous avoir convaincu que le groupe de méditation est un lieu précieux d'expériences. Un complément précieux de la méditation individuelle.

Si, méditant seul, vous ressentez le besoin de compagnie, vous pouvez imaginer qu'un méditant vous accompagne, ou que vous êtes au sein d'un groupe. De mon côté, j'imagine régulièrement répondre à de tels besoins de connexion.

Mais, mieux que ce livre, le meilleur moyen pour moi de partager la méditation reste encore de le faire en personne, en présence. En interaction. Car, dans ce texte, je tâche de me cantonner à ce qui sera compréhensible, acceptable et profitable pour la plupart des lecteurs. En rêvant de les rencontrer !

Passons maintenant à mon expérience avec *Vipassana*.

3. VIPASSANA

Quand une méditante de notre groupe, Dalia, est revenue du stage *Vipassana*, j'ai tout de suite senti qu'elle avait vécu quelque chose d'important. Et qu'il pourrait en être de même pour moi. Elle avait des étoiles dans les yeux. Ravie et exaltée à la fois. Elle parlait de ce stage avec une ferveur communicative.

J'ai entrepris aussitôt de chercher toute l'information disponible sur le sujet. En particulier sur YouTube : les conférences et discours de S.N. Goenka. C'est un Birman, adepte de *Vipassana*, qui l'a diffusé en Occident à partir des années 80.

Il insiste beaucoup sur l'importance de l'expérience intérieure. Et de la technique de méditation propre à *Vipassana*. Il affirme qu'elle a été découverte par le Bouddha, frustré par celles que lui proposaient les maîtres de méditation de son époque.

Je l'ai trouvé tout à fait convaincant. Et me suis inscrit à mon tour à un stage *Vipassana*.

Pas si simple car il y a une liste d'attente. Et puis cela dure dix jours ! On comprend au fur et à mesure pourquoi dix jours. Nos conditionnements sociaux, et du coup émotionnels, sont bien ancrés, solides et tenaces. Les dix jours ne sont clairement pas de trop.

Le jour de notre arrivée, dès l'inscription, on nous déleste de notre téléphone portable. Il nous sera rendu au bout

des dix jours. Car il est important, pour ce qui va suivre, de s'isoler des nouvelles du monde, et même de nos proches. Évidemment ceux-ci pourront joindre le centre en cas d'urgence, et nous serons prévenus.

Le soir, après un repas végétarien, délicieux, on nous explique la règle du « *Noble Silence* ». À partir de maintenant, et jusqu'à la fin du stage, on ne devra communiquer avec personne. Aucun autre stagiaire ou qui que ce soit d'autre. Hormis un encadrant mandaté pour cela, si cela s'impose à nous. Ni communication écrite donc, ni verbale, ni même par échange de regards, sourires ou autres. On reste avec soi, avec son monde intérieur. Jour et nuit. Même pendant les repas, toujours végétariens, toujours délicieux ! Même pendant les promenades dans la nature propre au centre, magnifique. Cette expérience du « *Noble Silence* » fut en soi très importante pour moi. Une révélation. Elle bouscule beaucoup de choses. Les perceptions s'affinent, notre état d'esprit devient tout autre.

À l'issue du stage, la dernière demi-journée, on peut enfin parler. Et on ne s'en prive pas ! J'ai discuté avec plusieurs participants. Ravis d'échanger enfin, et pourtant tous nostalgiques de ce silence si intense, si pur, si beau. La perspective de cette expérience suffit selon moi pour s'inscrire à un stage *Vipassana*.

Mais il y a évidemment la méditation. Dans une grande salle dédiée, avec plus de deux cents méditantes et méditants, chacun à la place qui lui a été assignée au

départ. Ce sont des exercices qui ressemblent à ceux de ce livre, des heures durant. Pour qui aime la méditation, c'est passionnant. Et c'est ouvert aux expérimentés comme aux débutants.

Après le stage, cette expérience n'a eu de cesse de me bousculer intérieurement, de me faire évoluer, jusqu'à ce qu'enfin j'atterrisse vraiment, près de deux ans après.

Un dernier mot. Devinez combien coûte le stage ?

Au départ zéro ! Vous ne pouvez même pas faire de don à l'association de *Vipassana*. Il faut préalablement avoir suivi un stage. Dès lors, vous pouvez, si vous le souhaitez, participer aux frais. En donnant le montant qui vous semble juste. Et manifestement, cela fonctionne, l'association est viable. Pour information le site web : dhamma.org

Je voudrais aussi revenir sur un point. Les pratiques de méditation enseignées par *Vipassana* comme celles conseillées dans ce livre ne font aucune différence entre homme et femme. Mais Bouddha était un homme, Goenka également. Et sans doute la lignée des initiateurs reliant l'un à l'autre. Je rêve de rencontrer une adepte confirmée de *Vipassana* pour en discuter avec elle. Et revoir ce livre et ses techniques pour y intégrer, au besoin, des approches spécifiquement féminines.

Pour les passionnés, voici l'index de *Vipassana*, hors quatrième de couverture :

Pages citant *Vipassana* : 3, 35, 37, 45, 48, 49, 55, 103, 141, 156, 158, 162, 166, 167, 168, 169, 177

Passons maintenant au chapitre « *Qu'en dit le philosophe ?* ». L'auteur, Francis, est un ami de longue date, féru de philosophie. Parmi ses multiples activités, il anime un atelier particulier de méditation à Paris. Il est également poète et écrivain. Ainsi il m'a aidé dans la mise en œuvre de ce livre. Un grand merci à lui.

Ensuite, nous verrons le point de vue de Philippe, psychologue, co-animateur de notre groupe de méditation à Bourg-la-Reine. Ce sera le chapitre « *Qu'en dit le psy ?* ».

4. QU'EN DIT LE PHILOSOPHE ?

En cours de rédaction par Francis

5. QU'EN DIT LE PSY ?

En cours de rédaction par Philippe

6. CONCLUSION

En cours de rédaction par moi-même

7. INFORMATIONS SUR CE LIVRE

Version **F4** de décembre 2024

Ce livre a été écrit de 2023 à 2025.

Pour échanger avec l'auteur, Pierre SIMON, utilisez le courriel pspanorama@gmail.com

N'hésitez pas !

Merci d'indiquer la **version** du livre
(Voir ci-dessus)



Pour se procurer ce livre

- Au prix coutant via PierreSimon.fr
- Gratuitement en EPUB, PDF ou Word sur PierreSimon.fr

Pour découvrir les autres écrits de Pierre voir PierreSimon.fr

Pour découvrir la méditation *Vipassana* voir dhamma.org.
N'hésitez pas aussi à en parler à Pierre.

Pour découvrir l'atelier méditation de Philippe et Pierre voir BLRmedite.fr

Ont participé à ce livre :

- Aide à la rédaction : *Dominique GARREAU, Francis KRETZ*

- Chapitre « *Qu'en dit le psy ?* » : *Philippe LAURENT*, psychologue clinicien à Bourg-la-Reine. Voir pclaurent.free.fr
- Chapitre « *Qu'en dit le philosophe ?* » : *Francis KRETZ*, écrivain, coach et poète. Voir franciscoach.com
- Contributions au fil de l'eau : *Anne GRISON, Bernard GRISON, Catherine SCHITTENHELM, Dominique GARREAU, Francis KRETZ, Isabelle GAILLARD, Isabelle MARTIN, Jacques SIMON, Marie-Laure SIGNOLLE, Martine CHARRIER, Mathieu HEMERY, Nicole THOMAS, Philippe LAURENT, Véronique DAVISSEAU*

8. À L'ATTENTION DES CONTRIBUTEURS

Un grand merci déjà de consacrer du temps à ce livre, nous sommes tellement sollicités de nos jours par l'infinie variété de la vie moderne !

Vos remarques, critiques ou suggestions peuvent être faites à Pierre par mail. Merci de toujours indiquer la **version concernée du livre** : actuellement **F4**.

Certains messages induiront des corrections, suppressions ou ajouts directement dans le texte.

D'autres prendront la forme d'une contribution explicite. Il restera alors au contributeur en question à valider cet ajout nominatif. Lequel pourra – d'expérience rarement – donner lieu à quelques allers-retours.

En général, Pierre y ajoutera in fine sa réaction. Et il vous préviendra quand la version correspondante du livre sera en ligne.

Voyez au besoin les contributions explicites déjà présentes dans la version que vous avez en main, la première étant page 6, par Dominique. Le principe de ces contributions est d'ailleurs expliqué au lecteur juste au-dessus. Il provient d'un livre précédent, *Notre nature, la Nature*, pour lequel cela a été fructueux.

Les contributeurs et contributrices sont cités juste avant ce chapitre, par ordre alphabétique de leurs prénoms.

Au sujet des mises à jour, elles sont fréquentes pour la version en ligne du livre, en PDF et Word. Les versions papier, EPUB et Kindle sont, elles, davantage espacées.

À chaque mise à jour est attribué un numéro de version différent, indiqué en tête du chapitre « *Informations sur ce livre* ».