



crédit photo : fotolia - © Eva Gruendemann

Le Tao du *méditant*

Transformer sa vie

par Nathalie Ferron

Nathalie Ferron, dans son ouvrage « Transformer sa vie par la méditation », a réalisé en France une enquête auprès de méditants. Plus qu'un art de bien-être, elle a pu constater combien la méditation avait profondément changé la manière de vivre et la perception du monde des femmes et des hommes qu'elle avait rencontrés.

En tant que journaliste, écrire un ouvrage sur ce magnifique sujet qu'est la méditation représentait pour moi un projet enthousiasmant. Pourtant, avant de me mettre au travail, des doutes et de nombreuses questions se sont bruyamment exprimés. Étais-je légitime, avec mes quelques années de pratique, pour écrire sur un tel sujet le plus souvent réservé aux seuls enseignants spirituels ? Que dire de plus qui n'a pas déjà été dit ? Et puis, faut-il le rappeler aux lecteurs, la méditation est une expérience. Elle ne s'apprend pas dans les livres ! En réfléchissant sur la manière dont j'allais travailler, j'avais pu remarquer que la plupart des ouvrages abordaient la méditation de deux manières : ils étaient soit écrits par

des maîtres spirituels (la méditation étant alors envisagée comme un élément fondateur sur un chemin spirituel), soit par des thérapeutes ou des spécialistes en développement personnel. Vue sous cet angle, la méditation était alors considérée à l'aune de ses seuls bénéfices sur la santé. Ce qui m'intéressait, c'était de montrer comment la pratique de la méditation permettait de transformer la qualité de l'existence en instaurant petit à petit un autre rapport au corps, aux émotions, aux autres et au monde... Et à ma connaissance, aucun travail d'enquête sérieux n'avait été jusqu'alors réalisé auprès de pratiquants. En partant des questionnements qui émergeaient de ma propre expérience, j'ai commencé à enquêter. J'ai recueilli les témoignages de nombreux méditants venant d'horizons divers et suis moi-même allée pratiquer dans des centres de différentes obédiences. Je voulais montrer que si la méditation n'est pas une pratique facile, elle peut être accessible à tous et appréhendée de mille et une manières. Je souhaitais montrer qu'une pratique régulière permet d'envisager la vie d'une manière radicalement nouvelle. Même si elle fait l'objet de plus en plus d'études, d'articles et d'ouvrages, la méditation n'est toujours pas exempte de préjugés. Ainsi, pour bon nombre de personnes non familiarisées avec le sujet, la méditation est encore souvent aujourd'hui assimilée à une pratique sectaire qui s'adresse à un public mystique ou initié... Certaines personnes persistent à croire que méditer consiste à faire le vide ou à se faire des nœuds au cerveau à force de réfléchir...

Une autre manière de vivre

Un entraînement pour transformer notre esprit, une voie de progression, un nouveau

paradigme pour envisager la vie, une pratique gratuite et sans attentes: la méditation comprend tout cela à la fois. Et bien plus encore. Souvent réduite à ses bienfaits — désormais prouvés — sur la santé, la méditation ne peut être envisagée pourtant comme une pratique visant au seul bien-être physique et psychique de celui qui s’y adonne. A travers l’exploration de notre esprit et de son fonctionnement, la pratique de la méditation nous permet d’envisager un autre rapport aux pensées et aux perturbations émotionnelles qui nous traversent. Cet espace de méditation offre un ancrage, d’autant plus précieux qu’à notre époque, tous les repères vacillent. Lorsque nous ne savons plus ni à qui ni à quoi nous fier, méditer nous ramène dans l’espace d’ouverture illimité. Alors que nous sentions le sol se dérober sous nos pieds, le champ des possibles s’ouvre à nouveau l’espace d’un instant. Détente du corps et de l’esprit, ouverture du cœur, stabilité intérieure, clarté et accès à une autre forme d’intelligence située au-delà du mental... Voici quelques-uns des bienfaits que la méditation nous offre pour peu que nous prenions la peine d’y consacrer chaque jour un peu de notre temps. Quand la pratique devient régulière, l’espace et l’ouverture que nous expérimentons sur un coussin s’intègrent au cœur de toutes nos expériences de vie quotidienne. Et cela transforme notre manière de vivre.

La méditation est une expérience.

Les mille et un changements

Incarnés dans notre contexte contemporain, les témoignages apportés dans le livre de Christine, Jean-Jacques, Olivier et les autres nous montrent d’une manière concrète comment la pratique régulière de la méditation leur a permis de déjouer un conflit avec un voisin ou un supérieur hiérarchique, d’en finir avec un trouble du comportement alimentaire ou une habitude toxique, de mieux gérer le stress lié à un environnement professionnel exigeant, de moins souffrir d’une déception amicale ou sentimentale ou encore de vivre le deuil d’un être cher d’une manière radicalement différente. Tous les pratiquants rencontrés au cours de cette enquête reconnaissent que la pratique de la méditation s’avère parfois difficile mais qu’elle a profondément et durablement transformé la qualité de leur vie. En leur permettant notamment de développer des qualités nouvelles, telles que l’ouverture, la clarté d’esprit, la bienveillance ainsi qu’une plus grande force et stabilité émotionnelles. Et d’envisager d’une autre manière les événements se présentant dans leur champ d’expériences à vivre.

Déjouer les pièges

Si de nombreuses raisons peuvent nous pousser à franchir le seuil d’un centre spirituel, s’engager dans la pratique nécessite tout de même de

prendre garde à certains pièges qui jalonnent le chemin. Pratiquer de manière excessive, par exemple, se servir de la méditation pour en faire un refuge contre les agressions du monde, utiliser les signes extérieurs de la spiritualité pour se créer une nouvelle identité: autant d’écueils fréquents dont j’ai pu moi-même faire l’expérience. Des pièges, parfois insidieux, que tout pratiquant peut être à même de rencontrer un jour ou l’autre. De même que nous avons besoin d’un bon professeur pour nous enseigner la musique quand nous démarrons la pratique d’un instrument, les conseils et la guidance d’un instructeur s’avèrent tout aussi nécessaires en ce qui concerne la pratique de la méditation. Difficile, voire dangereux de commencer à pratiquer chez soi sans recevoir d’instructions, ni avoir la possibilité de pouvoir faire part à quelqu’un d’expérimenté de ses difficultés et des éventuels obstacles que nous pouvons rencontrer pendant une session de méditation.

Avec « Transformer sa vie par la méditation », j’ai souhaité écrire un livre qui s’adresse à la fois à des personnes qui ont commencé à pratiquer et à ceux et celles que la méditation intéresse mais qui, ne sachant pas bien ce que recouvre cette expérience, ne se sentent pas encore prêts pour aller plus loin dans leur démarche. Des techniques de pleine conscience⁽¹⁾, au Zen en passant par les méthodes propres au bouddhisme tibétain, j’ai tenu à présenter un large éventail d’approches afin que le lecteur puisse choisir la voie qui lui conviendra le mieux.

Si j’ai voulu donner la parole à des personnes anonymes qui vivent des conditions d’existence proches de celles de tout un chacun dans notre contexte contemporain, j’ai également souhaité recueillir le témoignage de personnalités qui ont choisi de transmettre ce qu’elles ont intégré sur un coussin de méditation dans leur vie professionnelle. Le lecteur retrouvera donc au fil des pages des personnalités telles que Daniel Odier, Bettina de Pauw, le pianiste Marc Vella ou encore la psychiatre Yasmine Liénard⁽²⁾. ■

(1) Le courant de la Mindfulness fait référence au travail de chercheurs américains, dont le psychiatre Jon Kabat-Zinn à l’origine de deux programmes de formation: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). <http://www.association-mindfulness.org/>

(2) Yasmine Liénard vient de publier un ouvrage dans lequel elle explique de quelle manière la méditation et les pratiques de pleine conscience ont toute leur place dans le champ des psychothérapies modernes. Dr Yasmine Liénard, « Pour une sagesse moderne. Les psychothérapies de 3^e génération », Odile Jacob, 2011.



PORTRAIT

Nathalie Ferron commence à s’intéresser au Bouddhisme tibétain en 1993. Elle a pratiqué le Hatha Yoga avant la méditation et a suivi des enseignements bouddhistes. Elle s’intéresse à différentes approches dont le Zen et les pratiques de pleine conscience proposées par l’association Mindfulness. Elle est journaliste pigiste pour différents supports en presse magazine et web. Auteur de « Transformer sa vie par la méditation », Presses du Châtelet.

