





# 3 MINUTES À MÉDITER

## DU MÊME AUTEUR

### AUX ÉDITIONS DE L'ICONOCLASTE

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

### AUX ÉDITIONS ODILE JACOB

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

### CHEZ D'AUTRES ÉDITEURS

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

Christophe André

3 MINUTES  
À MÉDITER



L'ICONOCLASTE



Ouvrage publié sous la direction de Catherine Meyer.

Cet ouvrage est une coédition L'Iconoclaste/France Culture

© L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2017

Tous droits réservés pour tous pays.

[www.franceculture.fr](http://www.franceculture.fr)

L'Iconoclaste

27, rue Jacob, 75006 Paris

Tél: 01 42 17 47 80

[iconoclaste@editions-iconoclaste.fr](mailto:iconoclaste@editions-iconoclaste.fr)

*3 minutes à méditer* se prolonge sur le site

[www.editions-iconoclaste.fr](http://www.editions-iconoclaste.fr)

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





## INTRODUCTION

# SOYEZ PRÉSENTS À VOTRE VIE

### QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

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

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

## COMMENT JE SUIS VENU À LA MÉDITATION

Je suis médecin psychiatre, spécialiste des troubles émotionnels, c’est-à-dire des maladies liées au stress, à l’anxiété, à la dépression. Je me suis d’abord orienté vers leur traitement, par les médicaments, et, surtout, par les thérapies cognitives et comportementales (TCC), qui consistent à associer des mises en situation concrètes aux discussions avec le thérapeute. Puis je me suis peu à peu intéressé à la prévention de leurs rechutes, car dans ces troubles émotionnels, les récurrences sont, hélas, très fréquentes : les patients doivent apprendre à réguler leurs émotions durant toute leur existence, c’est-à-dire à introduire dans leur quotidien des modifications durables de mode de vie, de nouvelles habitudes, de nouvelles façons de vivre. Cela concerne l’alimentation, l’exercice physique, mais aussi leur style psychologique : leur façon de voir le monde, de traverser leurs

émotions, de rencontrer les moments de bonheur et les moments d'adversité. C'est dans ce cadre que j'ai commencé à utiliser la méditation de pleine conscience avec mes patients.

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

novateur, très thérapeutique mais allant au-delà, pouvant modifier le regard sur la vie des soignants comme des patients.

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

Aujourd'hui, nous avons soigné de nombreux patients, formé de nombreux soignants, et la méditation de pleine conscience a pris son essor dans notre pays comme dans le monde entier. De plus en plus de recherches sont conduites et publiées, de plus en plus de médecins et de thérapeutes l'utilisent ou la prescrivent. Des diplômes universitaires ont été créés en France, pour les professionnels du soin, par exemple le diplôme « Méditation et neurosciences » à Strasbourg, ou « Méditation et relation de soins » à Paris, et bien d'autres initiatives encore.

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

### CE QUE LA MÉDITATION M'APPORTÉ

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

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

levés. Chaque humain connaît la souffrance, et chaque humain souhaite en être soulagé.

Un drame personnel, donc : la mort de mon meilleur ami dans mes bras, après un accident de moto. Choqué, j'ai pris refuge dans un monastère près de Toulouse, dont m'avaient parlé plusieurs de mes patients, qui allaient s'y retirer pour s'apaiser. J'y ai découvert la vie contemplative, le recueillement, le silence, l'oraison. Je me souviens que ce n'était pas évident au début ; j'avais perdu l'habitude de ne rien faire et de ne pas fuir mes épreuves dans l'action ou la distraction. J'étais dans une situation personnelle douloureuse, j'arrivais avec des tas de souffrances. Les premiers jours, je me confrontais à des montées d'angoisse et de détresse, des doutes sur ce que ma présence ici pouvait m'apporter. Exactement ce que vivent beaucoup de nos patients, lors des premières sessions de méditation... Puis en persévérant, cela s'est doucement décanté. J'ai fait l'expérience d'une transformation intérieure, alors qu'à l'extérieur, le monde n'avait pas changé : c'est moi, mon regard, qui s'étaient modifiés. Je suis sorti du monastère avec le pressentiment que j'avais vécu quelque chose d'important qui allait m'être précieux, et vital. J'ai effectué ensuite différentes retraites et formations à la méditation. J'ai toujours aimé cela au plus haut point, et j'y suis toujours allé avec le même élan que si je parlais

en vacances. Les souvenirs de ces séminaires sont un mélange de quelques moments difficiles (ennui, lassitude) et de nombreux moments bouleversants (plénitude, harmonie).

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

## COMMENT JE MÉDITE ?

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

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

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

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



## CE QUE MONTRENT LES ÉTUDES SUR LA MÉDITATION

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

L'autre bénéfice immédiat de cette pratique porte sur la stabilité attentionnelle : l'attention est une faculté indispensable pour assurer un minimum de continuité dans nos actions et nos pensées, pour approfondir notre réflexion (ce que l'on nomme concentration). Or nos capacités de concentration sont menacées par notre environnement moderne, qui nous agresse en permanence : interruptions, sollicitations, incitations liées aux écrans, aux publicités, à la société de consommation... Et, par manque d'autocontrôle, nous cédon nous-mêmes bien souvent à ces incitations, impulsions et autres tentations. Ce ne serait pas un problème si nous vivions dans un environnement naturel, où elles sont rares. Mais nos

environnements contemporains sont artificiels, et trafiqués par les grandes firmes, qui font du profit en faisant naître en nous d'innombrables impulsions, que nous prenons pour de vrais besoins. Et qui ne reflètent en vérité que le besoin des actionnaires des dites firmes de s'enrichir encore et encore.

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

Les bienfaits de la méditation sur l'équilibre émotionnel sont également avérés : elle amène peu à peu à ressentir moins d'émotions négatives, et plus de positives. C'est étonnant, car on ne demande pas aux apprentis méditants de ressentir volontairement moins d'émotions négatives et plus d'émotions positives. Mais le simple fait de se

rendre présents à notre vie, présents au bonheur, présents au malheur, nous conduit naturellement vers ce rééquilibrage. C'est important, car notre cerveau tend à privilégier l'action à la contemplation (même dans les moments agréables, on tend à passer à l'instant suivant au lieu de savourer l'instant présent). Et de même, notre cerveau tend à privilégier le négatif (les problèmes à résoudre) plus que le positif (les belles choses à admirer ou à savourer).

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

Et puis, pour clore cette longue liste, il y a bien sûr les bénéfices de la méditation sur la présence à soi et au monde : la pleine conscience est bien davantage qu'un simple outil d'amélioration de nos performances cérébrales, émotionnelles et comportementales (ce qui est déjà très bien). Elle représente plus globalement, et progressivement, une manière de vivre qui va modifier notre

rapport à nous-mêmes et au monde. Elle est une voie pour cultiver sa spiritualité, cette part de nous-mêmes qui n'obéit pas forcément aux règles de la logique, de l'intelligence, qui n'est pas facile à décrire par des mots. La spiritualité, c'est la vie de notre esprit lorsqu'il s'ouvre à tout ce qui est trop compliqué pour être appréhendé par notre intelligence, et décrit par des mots : la vie et la mort, l'au-delà, l'infini, l'univers, la création... La spiritualité peut être laïque, ou bien s'inscrire dans une pratique religieuse. Le dalaï-lama disait un jour : « Nous pouvons vivre sans thé, mais pas sans eau ; de même, nous pouvons vivre sans religion, mais nous ne pouvons pas vivre sans spiritualité. » Sans spiritualité, nous ne sommes plus des humains, mais des machines.

## COMMENT MÉDITER ?

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

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

C'est très simple de commencer, d'expérimenter. Faites-le, maintenant : observez ce qu'est votre

expérience à cet instant, sans chercher à la modifier : souffle, corps, sons, sensations globales, pensées...

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

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

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

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

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

**Deuxième étape:** stabiliser son attention par la présence au souffle. Pourquoi stabiliser son attention ? Parce qu'en général, lorsque nous commençons nos exercices méditatifs, nous sommes dispersés ou préoccupés. Souvent aussi, la méditation entre en concurrence avec d'autres activités, et la motivation la plus forte alors, à peine assis, c'est de nous relever pour faire autre chose, qui vient de nous arriver à l'esprit, et que nous estimons (presque toujours à tort) plus urgent. Pourquoi le souffle ? Parce que l'attention a du mal à rester fixée sur quelque chose d'immobile : dans le zen Soto, on médite face aux murs blancs du dojo, pendant des heures, et je peux vous dire que ce n'est pas facile pour les débutants ! Inversement, l'attention se pose plus aisément sur

un objet en mouvement (comme ceux qui s'agitent sur les écrans de la télévision ou d'Internet); on l'appelle une « cible mouvante ». Une excellente cible mouvante toujours à notre disposition, c'est le souffle, toujours en mouvement tranquille, toujours là, avec nous... Attention, il s'agit de *ressentir* son souffle, et non de réfléchir au souffle. Ensuite, il faut faire l'exercice de manière prolongée, pour s'entraîner à déceler les échappements attentionnels et les moments où la pensée s'évade, et la ramener alors au souffle. Ces escapades de notre mental sont normales: l'esprit produit des pensées comme les poumons produisent du souffle. Le but n'est pas de faire le vide dans notre esprit, mais de prendre conscience de ses tendances à vagabonder et à nous entraîner dans ses vagabondages...

**Troisième étape:** élargir l'espace de sa conscience. Une fois l'attention stabilisée, on s'efforce d'ouvrir l'espace de sa conscience le plus largement possible, et de basculer dans une forme de conscience dite *ouverte*, ou *sans objet*. Une forme de conscience dans laquelle on est simplement – mais intensément – présent au monde et à ce que l'on ressent: souffle, corps, sons, idées, émotions et toutes sensations qui vont et viennent... À chaque fois que l'on prend conscience que notre esprit s'est resserré sur quelque chose (pensées, sensations

corporelles, sons désagréables ou agréables), on l'accepte mais on rouvre doucement et régulièrement l'espace de notre attention à tout le reste : la pleine conscience du souffle, du corps, des sons, la conscience du mouvement incessant des pensées... Si l'esprit se rétracte à nouveau, on le rouvre encore, etc. Cette présence pure et sans attente ni objectif, c'est la pleine conscience. On peut en rester là. Cet état est déjà fécond et générateur de santé et de lucidité. Mais on peut aussi aller plus loin.

Apprendre ces fondamentaux de la pleine conscience ne prend que quelques semaines. C'est ce qui en fait la méthode de méditation la plus accessible et la plus amicale envers les débutants : sa pratique est simple et ses bienfaits, rapides. Approfondir ces fondamentaux prend ensuite quelques mois. Mais quand on est familier de la pratique de la pleine conscience, on peut aussi aller plus facilement là où l'on veut avec son esprit, ce qui permet d'explorer d'autres univers méditatifs : c'est la **quatrième étape**. Car une fois l'attention stabilisée et la conscience ouverte, on peut décider de rester là, dans le présent (il existe des vertus nombreuses de la pleine conscience simplement en tant que telle, et on peut en explorer les finesses et les richesses toute une vie durant). Mais on peut aussi utiliser cet état mental de pleine conscience pour travailler à cultiver certaines qualités



de bienveillance, de compassion, d'amour altruiste, ou s'orienter vers des exercices plus conceptuels (par exemple, dans la tradition bouddhiste, examiner les phénomènes liés à l'interdépendance ou l'impermanence). Mais on entre là dans des étapes avancées de la pratique méditative, comme celles que proposent les différents enseignements traditionnels, orientaux et occidentaux, qu'il convient alors de rejoindre si on veut progresser sur cette voie.

## QUAND MÉDITER ?

Méditer, c'est bien sûr s'arrêter et s'asseoir, pour accomplir des exercices spécifiques, hérités de la tradition, et revisités par les études modernes. Mais c'est aussi vivre différemment l'ensemble de son existence, autant que possible en pleine conscience, au lieu de traverser tant de moments en pleine inconscience...

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

Mais il y a aussi des parenthèses de pleine conscience dans la journée : on s'arrête et on se rend présent à sa vie, ne serait-ce que quelques minutes. Lors des moments d'attente, lors des transitions d'une activité à l'autre.

Mais aussi lors des moments d'activation émotionnelle, que ce que nous ressentions soit agréable ou désagréable : on s'arrête et on respire pour admirer quelque chose de beau, ou pour savourer un moment heureux, tout comme on s'arrête et on respire pour traverser et affronter en pleine conscience (sans fuite ni rumination) un moment douloureux.

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

*moins bien* donc : tout est bien, ou tout peut l'être ! Mais c'est une question de moment, de conscience et de choix : de quoi avons-nous besoin à tel ou tel instant de notre vie ? Sommes-nous vraiment conscients de ce que nous vivons ? Et à cet instant, vivons-nous vraiment comme nous le souhaitons ? Ces questions sont fondamentales. Et c'est pourquoi prendre le temps de la méditation nous rendra en général un peu plus sages, un peu plus lucides, un peu plus sereins.

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



## **MODE D'EMPLOI DE CET OUVRAGE**

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

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

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