

Anne Marion de CAYEUX

MÉDITER

Une expérience incarnée
et relationnelle



Anne Marion de CAYEUX

MÉDITER

Une expérience
incarnée et relationnelle



Merci Soline qui, un jour de chaos, m'a conseillé avec douceur de reprendre la méditation.

Merci à Nina et à Gabrielle, chaque jour inspirantes et lumineuses.



Avec mes remerciements sincères envers les enseignants, instructeurs et bénévoles qui m'ont passé la flamme de la pratique de la méditation en cours en ligne, ouvrages, stages, séminaires, et au long des différents cursus instructeurs que j'ai suivis à l'Ecole depuis 2016.



Ce livret est basé sur mon mémoire de fin cycle, clôturant le cursus de formation instructeur de l'Ecole de Méditation¹.

1. <https://www.ecole-occidentale-meditation.com/>

SOMMAIRE

PRÉFACE	5
---------	---

1 MÉDITER : UNE PRATIQUE À DIVERSES FACETTES	7
---	----------

A/ Les trois visages de la méditation : Pleine présence, Confiance et Intelligence de l'amour	7
--	----------

+ La méditation	7
+ Trois visages	8
▫ La pleine présence	8
▫ La confiance	9
▫ La bienveillance et l'autocompassion	10
+ L'articulation entre les trois visages de la méditation	10
▫ Les trois visages de la méditation	12

B/ La méditation : quatre attitudes en mouvement	12
---	-----------

+ Se poser	13
+ S'ouvrir - être présent et accueillir	13
+ S'incarner pour être présent : revenir au corps et cesser de contrôler	15
+ Entrer en relation	18
+ Élargir l'espace	19

C/ L'approche de Foutez-vous la paix : le cœur de la transmission dans l'École	22
---	-----------

+ Foutez-vous la paix ?	22
+ Les malentendus autour de Foutez-vous la paix	26

▣ Foutez-vous la paix ce n'est pas : ne faites rien	26
▣ Foutez-vous la paix ce n'est pas : démissionnez	26
▣ Foutez-vous la paix ce n'est pas : vous pouvez vous laisser aller	26
▣ Foutez-vous la paix ce n'est pas : vous vous en fichez	26
+ Les bénéfices de Foutez-vous la Paix	27
▣ Foutez-vous la paix permet de revenir à la présence	27
▣ Foutez-vous la paix permet de cultiver la confiance	28
▣ Foutez-vous la paix déploie l'intelligence de l'amour	29

D/ La pratique des Quatre forces (l'écoute, le corps, le souffle, l'accueil) et les trois attitudes (simplicité, curiosité, bienveillance) **31**

+ Les 4 forces : l'antidote à l'idolâtrie de la posture	31
+ L'écoute	32
+ Le corps	33
+ Le souffle	34
+ L'accueil, l'espace	35
+ Les 4 forces	37

2 LES 7 VOIES DE L'ÉCOLE **39**

+ Les 7 Voies en général	39
+ Quelques Voies en particulier	41
▣ La Voie de la Chevalerie	41
▣ La Voie de la poésie du rite et des arts	43
▣ La Voie de la psychologie Bouddhique	44

3 ET APRÈS : LA MÉDITATION EN ACTION **47**

PRÉFACE

La méditation : une voie pour que la jungle de la vie s'ordonne en un jardin chatoyant

Présent !

Au moment où je m'apprête à débiter ce mémoire, me revient à l'esprit ou plutôt apparaît une image, celle d'une classe assise, enfants en rang derrière leur bureau dans cette salle typique – lino au sol, carte scolaire et tableau d'ardoise verte au mur, un faux souvenir reconstitué mélangeant un film de François Truffaut et une photo de Robert Doisneau.

Sonne à mon oreille ce mot clamé à l'appel « Présente ! ». Étrange proclamation quand je considère à quel point l'école a été pour moi tant d'années d'absence si j'en juge par le peu de souvenirs que j'en ai.

J'ai l'impression, aujourd'hui que ce mot présent a pris une tout autre ampleur pour moi, que j'ai passé combien... 12 ans en automate sans aucune curiosité pour tous ces enseignements, et c'est bien le cœur serré que j'y repense aujourd'hui.

12 ans d'enfance, 17 ans de jeunesse en ajoutant mon premier cycle d'études supérieures où je me suis sentie carrément naufragée. Voilà bien le prix à payer lorsque l'on est absent. Passer à côté de sa vie dirait-on ou devrais-je dire plutôt, passer à côté de son existence.

Si seulement à l'école se déployait une attitude méditative alliant présence, confiance et bienveillance. Nous verrions des élèves disposés à recevoir des enseignements, transmis par des adultes confiants en l'intelligence et la singularité de chacun, d'une manière ni dominante ni dogmatique mais permettant aux enfants de faire appel à leur propre regard discernant. Le vœu de ces enseignants serait d'accompagner avec amour leurs élèves sur le chemin d'une vie où chaque moment s'invente à chaque instant. Un peu comme à l'Ecole de méditation.

Hélas, nombre d'enseignants scolaires ne sont pas eux-mêmes présents à leur vie, ni confiants ni bienveillants, à tout le moins envers eux-mêmes. C'est donc guidée par l'idée de cette école rêvée que je vais entrer en écriture de ce mémoire.

Avec ma reconnaissance envers l'Ecole de Méditation.





1

MÉDITER : UNE PRATIQUE À DIVERSES FACETTES

A/ Les trois visages de la méditation : Pleine présence, Confiance et Intelligence de l'amour

+ La méditation

L'École de méditation transmet la pratique de la méditation en distinguant trois visages – la pleine présence, la confiance et la bienveillance et l'autocompassion, qui sont indissociables les unes des autres si le pratiquant souhaite avancer dans la voie de la méditation, entendue comme permettant de déployer son existence humaine.

L'École est attachée à transmettre la méditation de manière à permettre au pratiquant de ne pas se fourvoyer en « utilisant » la méditation comme une technique permettant de se calmer.

Trop de « services » ou « cours » ou clubs (sic) de méditations guidées présentent la méditation comme l'exécution de consignes, qui peuvent être relativement strictes, conduisant le pratiquant à considérer le respect de la consigne comme une fin en soi au lieu de la considérer comme une voie, une indication, une proposition pour avancer sur le chemin de la découverte de sa propre existence.

Méditer ce n'est pas s'asseoir sur un coussin ou un banc, le dos tendu, en silence, en arrêtant de penser et en restant calme. Méditer ce n'est pas lutter contre ses mouvements intérieurs, ses émotions, son chaos, pour pouvoir mieux travailler à l'usine (ou au bureau, ou sur un chantier peu importe), ou pour être un parent ou un époux ou un enfant parfait. Méditer ce n'est pas se concentrer sur son souffle, ni regarder ses pensées passer comme des nuages ou supporter ses crampes en serrant les mâchoires assis en lotus devant un mur blanc.

« Méditer ce n'est pas se relaxer par un « scan corporel » assis ou allongé. »

Méditer ce n'est pas se relaxer par un « scan corporel » assis ou allongé.

Méditer c'est se poser pour être en mesure de s'ouvrir, et de mieux discerner le réel – pour découvrir l'ampleur et la richesse de la vie et agir dans le monde avec justesse (se poser : Shamatha et voir clairement : Vipassana, selon la Tradition Bouddhiste).



• Nous commençons tout simplement par nous asseoir.
• Gardant le silence et l'immobilité, nous prêtons attention
• à nos perceptions et à tout ce qui se présente à nous, à
• tout ce qui apparaît. Nous gardant de tout jugement qui
• réduirait l'événement ou le phénomène à ce que nous en
• pensons ou à son utilité, nous laissons notre regard se
• forger de lui-même sur la chose telle qu'elle est. Ce laisser
• faire et laisser être est la condition première à une pensée
• juste, une parole juste, une action juste.

L'apprentissage de la méditation se fait par de nombreuses pratiques qui sont chacune une manière de méditer.

Il s'agit simplement de différentes portes d'entrée qui conduisent toutes, en fin de compte, au travail de la libération existentielle que chaque humain a à accomplir pour trouver sa voie propre.

+ Trois visages

Les trois visages de la méditation sont intimement liés – la pleine présence, la confiance et la bienveillance et l'autocompassion.

La pleine présence

La pleine présence c'est d'abord se poser. Faire une pause dans le tumulte de la vie, nos empressements et nos projets. Revenir, alors que notre esprit est capté par nos souvenirs, ruminations ou planifications, appréhensions ou impatiences.

Se poser en s'asseyant est très aidant. Cela permet aussi de se « pauser », néologisme pour dire « faire une pause ». S'arrêter un moment pour pouvoir prêter attention à soi, aux autres, au monde, à la vie. Comment en effet pratiquer si l'on est en train d'agir ? Être actif ne permet pas de pratiquer réellement la méditation car nous sommes alors déjà pris dans quelque chose.

Être présent c'est prêter attention au moment que nous vivons là, maintenant, pour pouvoir discerner ce qu'il se passe tel que c'est là, maintenant, sans en rajouter et sans fabriquer d'histoires, et découvrir que s'il nous arrive régulièrement de nous absenter, nous pouvons toujours revenir en un instant.

C'est revenir au corps et à la joie d'être pleinement vivant là, maintenant. Toute expérience nous traverse et nous touche d'abord par le corps. Il n'y a pas d'existence en dehors de lui. Nous avons un corps et surtout, nous sommes un corps.

Être présent c'est prendre sa place en s'asseyant tout simplement, et en s'ouvrant au monde dans lequel nous sommes. Une place à partir de laquelle nous pourrions rayonner et ce, en position assise ou non.

La confiance

La confiance, c'est une aptitude à entrer dans un accueil inconditionnel, qui nécessite d'éviter de rejeter ou de poser un regard utilitaire sur les êtres, les choses et les phénomènes.

Pour être pleinement vivant et avancer sur son chemin, il y a à cultiver la confiance ouverte et trancher les doutes.

Pour cela, nous avons à reconnaître les doutes qui nous freinent inutilement, qui sont parfois des injonctions artificielles, des dénigrement intérieurs ou réflexes, dont l'origine est assez mystérieuse (éducation, traumatismes, habitude...) ; et à les distinguer de la peur qui est simplement le signe de notre vulnérabilité humaine.

En entrant en relation à nos peurs, nous pouvons être tels que nous sommes, et nos faiblesses se transforment en courage et en force. Si nous sommes vulnérables, nous pouvons être dignes, justes, sincères et dans une humanité pleine et entière : nous ne nous prenons pas pour un super-héros et n'agissons pas comme une machine. Nous avons confiance que malgré nos failles, ça va aller.

Comme l'a écrit Leonard Cohen : « *Oubliez la perfection. Il y a une fissure en chaque chose, c'est ainsi que la lumière peut rentrer* ». ¹

La confiance nous relie à une bonté primordiale car nous découvrons qu'il n'y a rien à craindre *a priori* et qu'il est simplement bon d'être vivant dans le monde.

« La confiance nous relie à une bonté primordiale car nous découvrons qu'il n'y a rien à craindre *a priori* et qu'il est simplement bon d'être vivant dans le monde. »

1. Refrain de la chanson «Anthem », dans l'album «The Future » sorti en novembre 1992

La bienveillance et l'autocompassion

La bienveillance et l'autocompassion sont la voie de l'amour. Ce visage est essentiel car il donne de la chaleur et de la vitalité à la pratique de la méditation, sans quoi elle risquerait de sombrer en « technique pour se calmer ».

Développer une attitude aimante se cultive, même si notre aptitude à aimer est innée, et si c'est une source inépuisable toujours présente et disponible.

La bienveillance et l'autocompassion nous relient à un sens de tendresse profonde et d'amour pur.

Si la bienveillance est tournée vers l'extérieur, l'autocompassion est tournée vers soi. Car pour apprendre à aimer, nous devons en premier lieu apprendre à nous aimer.

Toute bienveillance envers autrui qui ne viendrait pas d'une personne sachant se donner de l'autocompassion, risquerait d'être un élan utilitaire ou biaisé, en tout cas la personne risquait de manquer le caractère inconditionnel de l'amour.

« La méditation de la bienveillance et de l'autocompassion est la voie de l'entrée en relation ouverte, accueillante et bonne avec soi et avec ce qui nous entoure. »

Par des méditations guidées un peu différentes, qui peuvent nous emmener dans des souvenirs, sensations, visualisations, pendant lesquelles nous pouvons fermer les yeux, nous nous entraînons à nous relier à notre cœur et à découvrir combien il est vaste. Nous cultivons notre capacité à aimer et à être aimé.

Le visage de la bienveillance et de l'autocompassion a pour effet de faire perdre au « procureur intérieur », celui qui nous condamne à la première occasion, de sa puissance. Il nous aide à entrer en relation profonde et sincère avec soi, avec les autres et avec le monde qui nous entoure.

La méditation de la bienveillance et de l'autocompassion est la voie de l'entrée en relation ouverte, accueillante et bonne avec soi et avec ce qui nous entoure.

+ L'articulation entre les trois visages de la méditation

Pour chacun de ces trois visages, des enseignements et des méditations guidées sont dispensés, permettant de comprendre les diverses facettes d'une pratique ample et profonde : celle de la méditation.

Si les trois pratiques peuvent sembler une progression, si l'étudiant à l'Ecole de la Méditation croit qu'il passe des paliers et qu'il grimpe, il n'en est rien. Il faut toujours et encore méditer, chaque jour, voire à chaque instant, pour retrouver une unité qui se défait sans cesse.

L'apprentissage est progressif car on ne peut découvrir en profondeur chaque aspect de la méditation en une fois. Non seulement chaque visage de la pratique est d'une grande richesse et d'une grande profondeur, mais encore le méditant a besoin d'acquérir certaines bases pour en découvrir d'autres.

Pour autant, les bases sont toujours à reprendre. Si le méditant passe par 1 (la présence) puis 2 (la confiance) puis 3 (la bienveillance et l'autocompassion), il ne reste pas au 3 pour s'élever : il a ensuite pour devoir de faire jouer ce trio dont chaque instrument joue tour à tour ou ensemble, dans un ordre qui n'est jamais déterminé à l'avance, certains jouant, selon les moments, plus forts que d'autres.

Le méditant découvrira donc l'un des trois visages de la méditation tels que les a dessinés l'Ecole, à un moment donné, puis ces pratiques s'uniront et se désuniront, elles se modifieront, comme se modifient les enseignements de l'Ecole eux-mêmes, s'agissant d'une pratique vivante.

L'articulation entre les trois pratiques pourrait se résumer ainsi :

- ◆ La pleine présence c'est se poser et prêter attention au moment présent, pour pouvoir discerner ce qu'il se passe là maintenant tel que c'est là maintenant, sans en rajouter et sans faire d'histoires ; c'est voir entendre et sentir les phénomènes tels qu'ils se présentent avec justesse ; c'est découvrir que s'il nous arrive régulièrement de nous absenter, nous pouvons toujours revenir en un instant.
- ◆ Cela ne peut se faire que si l'on arrête de contrôler, de vouloir, et d'être arrêtés par nos doutes et si nous rencontrons nos peurs : il y a à cultiver la confiance ouverte et trancher les doutes. La confiance nous relie à une bonté primordiale car nous découvrons qu'il est bon d'être vivant dans le monde et qu'il n'y a rien à craindre *a priori*.
- ◆ La confiance étant une aptitude à entrer dans un accueil inconditionnel, nécessite d'éviter de rejeter ou de poser un regard utilitaire sur les êtres, les choses et les phénomènes. Cela n'est possible qu'en se reliant à un sens de tendresse profonde et d'amour pur, qui permettent de faire perdre de leur puissance aux jugements qui nous enferment et nous isolent, et nous aident à nous relier profondément à soi, aux autres et au monde qui nous entoure.

Les trois visages de la méditation

Être présent, confiant et bienveillant : trois qualités infinies, qui se déploient progressivement à chaque instant, grâce à la pratique de la méditation. L'engagement et la persévérance dans cette voie nous permettent de travailler les attitudes d'un humain relié, agissant et aimant, moment après moment, dans le présent spacieux et chaleureux. Revenant à la présence, surmontant nos peurs et nos doutes, accueillant avec amitié notre vulnérabilité, nous pouvons agir avec amour et justesse dans le monde, vis-à-vis des autres, et de soi.



B/ La méditation : quatre attitudes en mouvement

La pleine présence est un état d'être qui consiste à s'unir à la réalité telle qu'elle existe maintenant, moment après moment. C'est une pratique relationnelle.

Être présent se décline dans les deux sens. Je suis présent à ce qui est : je m'ouvre à ce qui est ; et ce qui est, est présent envers moi, c'est à dire me touche.

La pleine présence se déploie par un quadruple mouvement :

- ◆ s'ouvrir,
- ◆ s'incarner,
- ◆ entrer en relation,
- ◆ accueillir

qui chacun intègre une dimension de présence, de confiance et de bienveillance.

S'ouvrir passe par voir, entendre, sentir, discerner.

S'incarner permet d'unifier son corps, son cœur et son esprit en les replaçant dans leur dimension corporelle qui est en réalité notre seule façon d'être, afin de déployer une existence véritable.

Entrer en relation c'est se relier à soi et au monde.

Accueillir c'est être touché et toucher l'ampleur du présent quels que soient sa/ses formes et sa/ses qualités et les accepter inconditionnellement.

En réalité il y a à faire les 4 mouvements en même temps et la pratique régulière de la méditation le permet.

Mais au préalable, il est nécessaire de se poser.

+ Se poser

« On commence par s'asseoir, par se poser ». C'est ainsi que débutent généralement les méditations guidées et j'ai longtemps prêté peu d'attention à la deuxième proposition de « se poser ». Pour moi, se poser c'était se poser sur le coussin comme on pose un objet quelque part : en l'occurrence, poser mes fesses sur l'un de ces coussins rectangulaires aux couleurs vives que l'on trouve à l'Ecole de Méditation.

Progressivement, j'ai compris que se poser c'est aussi « se déposer » – proposition entendue pour la 1^{re} fois de Dominique Sauthier qui m'a éclairée – c'est à dire laisser vraiment son corps peser de tout son poids naturel et se stabiliser dans l'assise, sans intervenir ni forcer quoi que ce soit. Se poser c'est laisser les choses se faire, son être se poser pour qu'il trouve son assise – Alexis Lavis le nomme sa sise² – et ce sans rien faire pour cela, rien d'autre que de s'asseoir.

« On commence
par s'asseoir,
par se poser »

La pratique de la méditation est une pratique de présence, d'ouverture et d'entrée en relation. Cela implique d'être disponible. Et cette disponibilité entière – aussi fugace qu'elle soit, comme la présence elle-même qui va et vient, ne peut se cultiver qu'en étant d'abord posé.

Je comprendrai plus tard que l'idée est de se poser dans sa vie, c'est à dire de prendre sa place dans le monde à partir de laquelle on peut rayonner.

S'asseoir : un geste primordial, qui ouvre toutes les portes de la méditation.

+ S'ouvrir – être présent et accueillir



M'ouvrir commence tout simplement, étant assise immobile et en silence, par percevoir, sentir, voir, entendre tout ce qui m'environne. C'est laisser entrer, en ne faisant rien, dans le champ de mes perceptions les phénomènes qui apparaissent sans les trier ou les sélectionner.

2. L'imprévu, Alexis Lavis, Coll Autrement, 2022

- Ce faisant, je peux prendre conscience de la réalité
- dans son entièreté et dans son unité chatoyante - j'écris
- prendre conscience au sens de voir d'un coup apparaître
- cette réalité en elle-même et non telle que je l'interprète
- ou je la qualifie. Je laisse ces phénomènes me toucher
- et je les reconnais comme faisant partie de mon expé-
- rience là maintenant sans chercher à les manipuler par
- mon intellect ou mes jugements.

L'ouverture est une façon de revenir au présent tout simplement. Je m'étais absentée en moi, et m'ouvrant je reviens au moment présent.

Pour être présent à ce qui est, je dois sortir du moi-moi-même et encore-moi³ et me relier au monde.

S'ouvrir requiert la confiance et la bienveillance.

Je ne peux m'ouvrir pour me laisser toucher par ce qui est si je n'ai pas confiance. Toute attitude contrôlante, planificatrice à l'excès, ou enfermée dans des exigences a priori est le contraire de l'ouverture. Elle me coupe de la possibilité de me relier à ce qui advient hors de ma volonté.

Le geste de me situer requiert de la bienveillance. C'est à dire l'acceptation inconditionnelle de ce qui est tel que c'est, sans jugement ni rejet.

Commencer par s'ouvrir une fois que nous nous sommes posés, nous fait sortir de nous-même pour être curieux vis-à-vis du monde. Cette ouverture est un antidote puissant à notre tendance à se considérer comme le centre du monde. Cette tendance est fondée sur la culture occidentale qui promeut la glorification de l'individu pensant et conscient, déterminant l'existence du monde par sa capacité à le nommer.

S'ouvrir c'est donner droit à une attitude qui reflète le contraire d'une vision anthropocentrée du monde. Commencer par s'ouvrir c'est commencer par découvrir, identifier où je me situe par rapport à ce qui m'environne. C'est donner droit d'abord à ce qui nous permet d'être là, êtres humains fondamentalement relationnels et vivants sur terre et dans l'univers, êtres pensants, de langage et de création.

Puisque l'existence humaine ne peut se déployer dans l'isolement, la première chose à faire pour être présent est de s'ouvrir pour se situer dans le monde dans lequel nous sommes là maintenant et s'y relier.

3. Expression du Maître Tibétain Chögyam Trungpa citée par Fabrice Midal dans ses enseignements

+ S'incarner pour être présent : revenir au corps et cesser de contrôler

M'étant ouverte et située dans le monde, je peux revenir au corps. Cela me permet d'être présente à mon corps et c'est la condition pour être présente par mon corps.

Rien de ce que nous vivons n'est étranger à notre corps. Toute notre expérience et toute notre existence passent par lui et l'attention que nous portons envers nous-même ou ce qui nous environne vient de lui.

S'incarner c'est d'abord prêter attention à ses perceptions. Mille perceptions du corps vivant et sensible apparaissent lorsque l'on médite : non seulement celles des 5 sens mais aussi les émotions et les idées.

Les émotions ont une résonance corporelle. Chaleur, froideur, rougeur, douleur, rythme cardiaque, serrement de gorge, apathie, agitation, tremblement, moiteur... la liste pourrait se poursuivre longtemps si l'on cherchait à inventorier l'ensemble des signes corporels de nos émotions.

L'émotion est un signal en même temps qu'un message : elle dit quelle est notre réponse vraie à une situation, un événement, un phénomène, avant même que nous ayons pu nous formuler ce qu'il nous arrive par la pensée ou le langage. L'émotion est première, elle précède la pensée.

Le cheminement est le suivant :

Notre être perçoit consciemment ou inconsciemment un événement ou une présence. Il a une première réponse immédiate de nature émotionnelle. Ce n'est qu'ensuite que le cortex cérébral s'anime pour donner forme et sens à l'événement d'une part, et à l'émotion d'autre part, en les réordonnant par la pensée pour les qualifier, les approuver ou les rejeter. Malheureusement, le cortex cérébral peut nous faire prendre des options qui ne sont pas justes : soit il se trompe parce qu'il aura voulu travailler trop vite ou en omettant certaines informations, soit il nous conduit à réagir d'une façon inappropriée par impulsivité, stress ou volonté de contrôle.

Nos pensées même les plus élaborées naissent dans notre corps et à trop réfléchir la tête s'échauffe, parfois un mal de tête se déclenche. Quand on trouve une solution il y a un signal qui nous donne l'information que tel raisonnement est juste : cela crée une détente, une joie.

Nos pensées émergent et circulent par des réseaux corporels complexes. Ou alors, ce ne sont pas nos pensées, mais des idées reçues. Une idée, une pensée, même apprise, ne peut

devenir nôtre que lorsque nous l'éprouvons au sens d'en faire l'épreuve, lorsque nous pouvons nous l'approprier en croyant parfois l'avoir inventée. Einstein eut l'idée de la théorie de la relativité générale avec son corps : en s'imaginant tomber, les sensations imaginaires qu'il eut lui permirent de découvrir les principes essentiels de sa découverte.

Une pensée véritablement personnelle est le fruit d'une expérience essentiellement relationnelle et corporelle.

Les émotions et les pensées œuvrent ensemble.

La méditation vise précisément à nous entraîner à revenir au corps, pour prêter attention à ces « premières impressions »⁴ et à ne pas prendre au pied de la lettre les premières interprétations que notre cerveau va produire, à explorer d'abord le phénomène puis la réponse émotionnelle et à prendre le temps, en étant posés et immobiles, de voir ce qu'il se passe avant de penser puis d'agir (éventuellement en décidant de ne pas réagir !).



• Pour revenir à mon corps, je commence par une focalisation légère (sans s'agripper) à mes perceptions et je
• m'unis à elles. Je les goûte tout simplement. Je m'accorde à la perception que j'ai froid, que j'ai faim, que je
• suis impatiente, soucieuse, anxieuse, ou au plaisir d'être
• assise là, maintenant, sur le coussin, dans cette méditation qui me rafraîchit, m'apaise et me met en relation avec
• un espace où je peux m'ajuster un peu plus. Et ce goût (ce plaisir de vivre) est l'alliance de ce que je suis et de ce
• que je vis : je suis non pas quelqu'un mais un être humain incarné vivant corporellement et spirituellement en relation avec le monde.

S'incarner c'est quitter une attitude automate, absente ou servile. L'absence c'est le corps sans esprit : le corps d'un côté l'esprit de l'autre.



Par exemple si je conduis mon vélo en pensant à autre chose : je passe à côté du bonheur de sentir la vitesse, le vent, mes jambes qui s'activent, mes mains qui guident le véhicule, je ne vois pas le paysage défiler, la ville active et lumineuse ou la nature radieuse, je n'entends pas les oiseaux, les klaxons, je ne sens pas le mouvement, je ne me sens pas en mouvement – cette joie d'aller au long du trajet que l'on se fixe ou au gré du hasard et de ses envies. Je fais mécaniquement du vélo en pensant à mon boulot...

4. Chögyam Trungpa l'appelle « la première pensée » et il désigne aussi par-là les réactions émotionnelles (ouvrage « La pleine conscience en action », Ed. Seuil 2018)

Ou encore si je pense en oubliant mon corps : par exemple si je travaille tard sans prêter attention à ma fatigue, à ma faim, au froid, au bruit environnant... ou si je dirige une réunion sans sentir l'atmosphère, sans regarder les autres, sans prêter attention aux conditions d'accueil (mobilier, disposition, température...) : il y a fort à parier que la réunion sera beaucoup moins riche et fertile que si j'ai écouté mon propre corps et mes besoins ainsi que ceux des autres.

On peut croire que l'on s'incarne lorsque l'on décide quelque chose en rapport au corps (faire du sport, un régime, un jeûne...) mais en réalité souvent l'esprit dicte au corps des ordres qu'il aura lui-même généralement reçus de l'extérieur et exécutés sans intelligence, j'entends sans l'intelligence du corps.



Enfant j'étais dans la lune, distraite me disait-on : c'est vrai j'écoutais rarement quand on me parlait. Je me souviens encore de ma mère lorsqu'elle me disait « mais je t'ai dit que je rentrais tard » et moi je n'avais aucun souvenir de ladite annonce car je n'écoutais pas lorsque l'on me parlait. Lorsque j'ai été associée en cabinet d'avocats j'ai partagé mon bureau avec un confrère qui parlait fort au téléphone du matin au soir. Je dois dire que j'avais une excellente capacité à en faire abstraction pour rester concentrée sur mes propres affaires.

Cette tendance est devenue gênante lors qu'en tant qu'avocat je réalisais parfois après des rendez-vous avec des clients, que j'avais écouté la moitié de ce qu'ils m'avaient dit : comment répondre à leurs besoins dans ces conditions !

J'étais perdue c'est bien le mot si l'on considère que la présence est nécessaire à l'avancée sur son chemin : perdue dans mes pensées mais aussi mes ruminations émotions planification et problèmes, le tout sans en résoudre aucun.

J'étais dans mes pensées et j'étais coupée de mon corps dont je m'étais coupée pour échapper à toutes les difficultés qu'il me posait.

C'est la méditation qui m'a donné avec douceur de pouvoir m'incarner c'est-à-dire d'habiter mon corps, en lâchant autant que possible les jugements, et en goûtant le plaisir d'être à partir de lui. Il a bien fallu y aller doucement pour qu'il se laisse apprivoiser ce corps, pour qu'il se laisse toucher, et qu'il me laisse vivre à partir de lui.

Habiter son corps, s'incarner, c'est rentrer à la maison : l'apparence n'est plus le point de repère. Ce qui compte, c'est comment on s'y sent. Le corps ne ment pas : l'écouter et s'y ajuster, permet d'accéder à une existence unitaire et de la déployer.

« Habiter son corps, s'incarner, c'est rentrer à la maison : l'apparence n'est plus le point de repère. »

+ Entrer en relation

La méditation est souvent confondue avec un retour en soi, posé dans une bulle isolante voire anesthésiante, un espace soi-disant idyllique où nous pourrions arrêter de penser et être calme. Cette bulle existe : ce n'est pas la méditation, c'est le monde virtuel de nos écrans hypnotiques bombardés de publicités. Lorsque nous sortons de l'attraction virtuelle et que nous nous retrouvons dans le monde, nous fonçons vers nos applications de méditation qui sont censées nous aider à dormir et à être moins stressés.

En écoutant ces guidances désincarnées, nous croyons que pour méditer nous devons nous asseoir et prendre une posture précise, nous y tenir et nous concentrer sur notre souffle.

Nous sommes tentés de confondre la méditation avec la posture, motivés à poursuivre malgré l'ennui et la platitude de l'exercice, mus par la pensée magique que si je suis assis « comme il faut », je deviendrai calme, et la pensée autocritique que si je n'y arrive pas, j'aurai raté ma méditation.

« C'est prendre la posture pour un cadre, alors qu'il s'agit d'un geste. »

C'est prendre la posture pour un cadre, alors qu'il s'agit d'un geste.

Le cadre enferme, il doit être respecté, il pose des limites. Croire que la méditation est la posture, que la posture est le cadre de la méditation, engendre un appauvrissement abyssal de cette pratique.

Le geste au contraire est un mouvement qui augure quelque chose, qui dit quelque chose. Le geste est par essence relationnel.



Lorsque je m'assieds, que je sens mes pieds toucher la terre, le dos droit, le haut de la tête levé vers le ciel, les yeux ouverts sans rien fixer de particulier, la poitrine ouverte offrant mon cœur au monde dans sa vulnérabilité comme dans sa puissance, les mains simplement posées sur mes cuisses sans rien saisir, je fais le geste qui me permet d'entrer en relation tour à tour à moi et au monde en un mouvement relationnel permanent et cyclique. Ce cycle peut être symbolisé par le souffle et c'est pourquoi prêter une légère attention nous aide à faire ce geste d'entrer en relation. Etant posée dans la posture, posant mon attention légèrement sur mon souffle, je prends place dans le monde. Je peux y être présente et attentive.

- Lorsque je médite, je suis attentive et j'entre en relation
- avec mon corps, avec mes émotions, avec mes pensées,
- c'est à dire que je les reconnais et leur donne un incon-
- ditionnel « oui », un « bonjour » gai et chaleureux, je leur
- donne le droit d'être tels qu'ils se manifestent, pour m'y
- ajuster et ajuster mon action, ma réaction, ma parole.



Lors du premier confinement, j'ai pu pratiquer la méditation plus qu'à l'ordinaire. Notamment, j'ai pu méditer le matin. Je pratiquais surtout le soir jusqu'alors. Grâce à cette expérience, j'ai pu entrer en relation avec mon rythme propre et voir à quel point le matin, je ressens vivement une appréhension à devoir affronter le monde, qui me met en hyperactivité et en tension. Je sais maintenant que le matin, je suis « up ». Je le vois avec tendresse et je privilégie ce moment pour travailler parce que j'ai plein d'énergie !

A ce moment du confinement, il y avait là, la possibilité de le voir, de l'éprouver, et de lui dire simplement « bonjour », et même d'abdiquer devant mes injonctions. Je me suis posée, j'ai posé les armes, j'ai respiré et j'ai goûté l'amusement de voir mes propres excès et le plaisir de les accueillir avec bienveillance.

Prendre sa posture de la méditation, c'est comme d'enfiler votre vêtement préféré : celui dans lequel vous serez immédiatement à l'aise pour vivre en relation avec votre entourage et votre environnement. Un geste de bonté envers soi qui nous permet d'exister pleinement tel que nous sommes.

+ Élargir l'espace

Notre tendance à nous considérer comme le centre du monde⁵ limite grandement nos perceptions. Nous sélectionnons les perceptions ressenties, nous les qualifions expliquons jugeons en fonction du sens que nous leur donnons, comme ayant une fonctionnalité utile ou contrariante à notre plaisir ou à notre rentabilité. Nous interprétons le monde comme devant nous servir. Cela limite notre vision du monde et nos possibilités d'interagir avec lui.



Je le vois régulièrement en tant que médiateur : les personnes qui viennent en médiation sont souvent des couples – ou des frères, ou des parents et leurs enfants ou adolescents – en conflit. Les discussions sont comme des renvois de balle, à ceci près que chacun a sa balle, refuse de prendre en compte celle de l'autre, si bien qu'il n'y a pas de jeu. « Chacun voit midi à sa porte » selon l'expression populaire. Les disputes vont bon

5. Cf. le paragraphe « S'ouvrir » plus haut

*train autour du « Ce n'est pas vrai ! Je m'en souviens parfaitement ! ».
Oui sauf que... chacun aura mémorisée certaines choses, en les ayant au
préalable interprétées à sa manière !*

Ne pas jouer ensemble, c'est faire comme des instruments qui ne joueraient pas la même pièce pendant un concert tout en étant persuadés de le faire, parce que leurs partitions porteraient le même titre (mais pas la même musique). La relation dysfonctionne puis se bloque. Il manque une chose toute simple : l'écoute de l'autre et l'acceptation qu'il est différent de soi, qu'il ne voit pas les choses de la même façon que soi.

L'autre et moi : nos deux mondes coexistent, et je dois composer à partir de nos réalités distinctes pour échanger avec l'autre. C'est ce qu'on, appelle : l'altérité.

« L'autre et moi : nos deux mondes coexistent, et je dois composer à partir de nos réalités distinctes pour échanger avec l'autre. C'est ce qu'on, appelle : l'altérité. »

Parfois à cause d'une focalisation excessive sur certains événements où phénomènes nous passons carrément à côté de ce qui existe et que nous pourrions percevoir, voir, entendre, sentir. Je n'ai pas entendu la cloche qui me dit qu'il est midi, je n'ai pas vu que telle personne est passée à côté de moi dans la rue alors que c'est un(e) ami(e) cher(e), je ne perçois pas le malaise de mon interlocuteur et m'obstine à soutenir quelque chose...

Nous avons également tendance à tourner autour de questions obsessionnelles pour chercher à produire des réponses qui viendraient de notre intellect, après avoir analysé, qualifié les choses pour en tirer des conclusions et des plans. Ces plans nous sont sou-

vent dictés par nos a priori, des idées soufflées par d'autres – nos enseignants, notre culture, notre entourage qui nous influencent.

Cela a deux conséquences :

- ◆ Nous ne pensons qu'aux réponses au lieu de chercher d'abord à poser les bonnes questions en faisant preuve d'ouverture d'esprit. Au lieu de nous demander : que se passe-t-il, nous nous demandons : pourquoi cela arrive-t-il ? Nous prenons nos premières impressions pour la vérité et nous cherchons à influencer le présent et l'avenir.
- ◆ Nous restreignons, ce faisant, notre capacité à voir les choses telles qu'elles sont sans les juger et nous limitons les réponses possibles.

Nous nous privons alors de multiples possibilités. Il en résulte un appauvrissement de notre expérience et de nos actions.

La méditation nous apprend à élargir l'espace en laissant tomber nos obsessions et focalisations artificielles et fausses.



En nous asseyant, en écoutant, en prenant appui sur notre respiration, nous nous remettons à notre place, celle d'être notre propre centre dans un univers élargi et même infini. L'espace fermé de notre esprit agité laisse place à l'espace du monde dans lequel nous sommes situé : la pièce (le sol, les murs, le plafond), la maison, la ville, le pays, la terre, l'univers. L'effet produit est que nous réalisons que nos problèmes sont un petit élément parmi une infinité de phénomènes et qu'ils apparaissent dans un monde plus vaste que celui que nous construisons continuellement par besoin de sécurité et par habitude.

En nous posant, le monde tourne et vit. En écoutant, les sons inattendus et non générés par notre personne viennent par eux-mêmes. En respirant, nous nous relient avec l'air ambiant – il entre en nous, il ressort. En élargissant l'espace nous comprenons qu'il peut se passer mille autres choses que celles que nous cherchons à prévoir, et que nous avons le choix – notamment celui de laisser la vie faire et nous éclairer pour prendre la bonne décision.

« La méditation nous apprend à élargir l'espace en laissant tomber nos obsessions et focalisations artificielles et fausses. »



Quand je me trouve dorénavant obnubilée par une situation qui m'accapare ou m'encombre, quand je me sens empêchée, je respire profondément et je regarde le ciel : la petitesse de mon obsession m'apparaît et je me sens soulagée. « Il n'y a pas que ça dans la vie » me vient à l'esprit et, me détournant un moment de ce qui me préoccupe, je retrouve un état de confiance paisible. Puis je laisse ma préoccupation revenir d'elle-même, plus tard, rafraîchie et amicale.

C'est ainsi qu'au cours d'un stage j'étais très stressée par un conflit professionnel. J'y pensais beaucoup pendant les méditations : j'avais des conversations imaginaires, j'échafaudais des plans, je m'indignais, je cherchais à retrouver de la force. Et à un moment, j'en ai eu assez. Et j'ai réalisé que j'étais dans une chapelle jalonnée de coussins colorés ordonnés, avec des personnes amicales, souriantes et chaleureuses qui se réjouissaient que je sois là. Je me suis promenée en forêt. Je me suis dit « J'en ai marre de penser à ça ». J'ai élargi mon espace en revenant au présent et à tout ce que je pouvais y vivre. Le conflit est passé de

lui-même, simplement parce qu'il n'avait plus de prise sur moi. J'avais accepté de m'ouvrir à cet espace sans limites de la présence, la confiance et la bienveillance.



C/ L'approche de « Foutez-vous la paix » : le cœur de la transmission dans l'École

+ Foutez-vous la paix ?

Mon entrée dans l'école a commencé par le séminaire « Foutez vous la paix ! » de Fabrice Midal en octobre 2016. Je pratiquais la méditation depuis un peu plus d'un an mais uniquement avec des méditations guidées en audio seule chez moi et j'avais essayé plusieurs sources : d'abord Christophe André, puis des enregistrements de méditations de John Kabat-Zin par Bernard Giraudeau, puis Tara Brach puis j'ai découvert les 3 coffrets de CD de Fabrice Midal. Ce sont ces guidances m'ont permis d'entrer plus avant dans la méditation. J'ai cherché qui était Fabrice Midal et quand j'ai vu l'annonce du séminaire, j'ai été évidemment très tentée par cette proposition vive, « Foutez-vous la paix ! », que je n'avais jamais entendue nulle part et qui était déjà soulageante avant même d'entrer en séminaire.

J'ai été passionnée par les enseignements et apaisée par les méditations.

Pour autant, il aura fallu que j'y revienne après un parcours de quelques années dans l'école, me permettant de découvrir les trois visages de la méditation, pour comprendre à quel point « Foutez-vous la paix ! » est une invitation profonde à la présence, à la confiance et à l'amour, ouvrant la porte en une seule expression à toute l'ampleur de la méditation.

Cette formule désarçonne au premier abord : avec son point d'exclamation elle ressemble à une injonction. Elle est très simple et populaire alors que nous sommes habitués à l'École à entendre des enseignements sur la poésie, l'art moderne et la philosophie par des enseignants de haut vol. Quand on l'entend pour la première fois on croit entendre « Foutez-moi la paix ! » ou un « Taisez-vous » ! Ou « Restez tranquille ! » Nous sommes si habitués à nous faire rabrouer... En même temps, l'humour de la formule témoigne de son amicalité, de sa bienveillance. Elle est chaleureuse.

A ce moment-là, on a du mal à y croire : il y a quelqu'un pour me dire de me foutre la paix ? Mieux encore, pour m'enseigner comment le pratiquer ?

L'alliance de cette formule, des enseignements et des pratiques associés m'ont montré peu à peu que Foutez-vous la paix, bien que le point d'exclamation semble nous demander un arrêt immédiat, est au contraire un chemin. C'est un chemin ample et profond, qui doit être refait à neuf encore et encore.



On s'assied et on prend le temps de simplement être là où nous sommes, simplement être là en se foutant la paix. On abandonne quelque chose de quelque chose qu'on a peut-être tenu depuis qu'on s'est levés.

L'une des manières de faire c'est d'abandonner l'idée qu'on doit être aimé. Qu'on doit être parfait. Qu'on doit être reconnu. On se fout la paix, on accepte d'être simplement, ne plus avoir besoin d'être aimé, d'être reconnu, d'être apprécié. Pendant un moment, ça n'a plus d'importance, on s'autorise à être exactement comme on est, à tenir sur nos deux pieds. Et c'est ça se foutre la paix. C'est arrêter de devoir répondre, de devoir correspondre à un projet, à une idée. On est juste là.

On goûte le fait d'être simplement là, la personne que nous sommes avec nous-même. On laisse le mouvement se faire, d'être simplement, tranquillement, avec soi, comme on est, là. Comme si nous n'avions plus besoin de chercher une confirmation extérieure, que nous pouvions nous accorder à nous-même toutes les confirmations dont nous avons besoin. Faire le mouvement de se rencontrer, se laisser simplement être.⁶

Toute notre vie est jalonnée de règles, d'injonctions (à faire, à être, à paraître ceci ou cela, celle-ci ou celui-là), d'admonestations, de jugements qu'ils soient critiques ou qu'ils nous encensent. A chaque moment lorsque nous sommes en présence d'autrui, quel que soit le cadre, « il/elle » se mêle de nos affaires en donnant son opinion sur ce que nous pouvons dire ou raconter. Rien de ce que nous sommes ou disons n'est gratuit, tout entraîne une réaction ou une réponse même lorsque nous ne la demandons pas. C'est le commentaire permanent, tout le monde veut avoir voix au chapitre, se sentir exister à quelque occasion que ce soit.

6. Méditation transmise par Fabrice Midal à l'Ecole de Méditation, mars 2021

Nous sommes en colère ?	Calme-toi, tu es méchant(e).
Nous pleurons ?	Calme-toi, ce n'est pas si grave.
Nous souffrons ?	Va te faire soigner, tu as un problème.
Nous choisissons de devenir instit ?	Pourquoi vouloir rester à l'école ?!
Juriste ?	Nous sommes ennuyés et directifs.
Musicien ?	Nous n'avons pas le sens des réalités : nous échouons sûrement à « gagner notre vie ».
Nous voulons changer de vie ?	Ça cache une dépression. Il faut s'accrocher dans la vie !
Nous voulons prendre l'avion ?	Ça pollue ! Et pourquoi pas le train ?
Vous voulez du sel ?	Il ne faut pas trop saler !
Vous avez faim ?	Il ne faut pas trop manger !
Pas de dessert ?	Tu as peur de grossir ? Mais tu es bien comme ça !
Vous ne buvez pas de vin ?	Quel trouble-fête !
Vous arrêtez de fumer ?	Bonne chance !

Sans arrêt, sans arrêt, sans arrêt. Comme si rester simplement à l'écoute, attentif, c'était faire preuve d'inhibition ou d'effacement.

Nous croyons que nous devons toujours avoir un truc intéressant à dire sinon nous nous sentons nuls.

Alors bien sûr, les voix qui s'adressent à nous dans l'enfance, et celles des adultes plus tard, deviennent de petites voix qui parlent à l'intérieur de nous aussi, en permanence. Nous nous jugeons constamment avec un « je suis nul » ou un « je peux mieux faire » (qui semblait être la formule favorite de mes chers professeurs).

Rien n'est pris pour soi, en soi, tel que c'est, sans en rajouter. Les enfants en pâtissent au premier chef : ils sont considérés comme des adultes en devenir qu'il faut « dresser », « éduquer », il faut leur apprendre des choses. Analysés, jugés,

Je suis en colère ?	C'est ok. Je me fous la paix.
Je pleure ?	C'est ok. Je me fous la paix.
Je souffre ?	C'est ok. Je me fous la paix.
Je choisis de devenir instit ?	Pourquoi pas. Je me fous la paix.
Juriste ? Pourquoi pas.	Je me fous la paix.
Musicien ? Pourquoi pas.	Je me fous la paix.
Je veux changer de vie.	Wow ! Raconte !
Je veux prendre l'avion.	Ah ok. C'est quoi ton trajet du coup ?
Passe-moi le sel.	Tiens.
J'ai faim.	Mange si tu veux.
Non merci, pas de dessert.	Ok.
Non merci, pas de vin.	Je te sers un peu d'eau ou voudrais-tu autre chose ?
J'arrête de fumer.	Intéressant ! As-tu une méthode particulière ?

recadrés, paternalisés : les enfants ne sont pas respectés et nous sommes incapables de considérer l'enfant dans son présent, dans sa richesse, pour ce qu'il est au jour où il le vit. On éduque les enfants « pour plus tard », comme s'ils n'étaient pas déjà vivants !

Qu'on leur foute la paix ! Qu'on nous foute la paix à nous aussi, les adultes !

Mais c'est quoi, « foutez-vous la paix ! » ?

C'est tout simple : c'est laisser tomber d'un coup tout ce qui nous intoxique ou nous embrume, tout ce qui n'est pas la vie simple dans son apparition nue, pour revenir au silence primordial qui nous permet d'entrer dans la vérité de notre expérience et d'exister pleinement.

C'est tout.

C'est tout ? C'est pauvre non ? Alors on ne peut plus rien dire ? Où est la dynamique ? Si je me fous la paix, comment serai-je stimulé(e), conseillé(e) ? Ça sert pourtant à ça les amis non ?



Il est temps maintenant de lever d'éventuels malentendus, puis d'explorer les bénéfices de cette pratique.

✦ Les malentendus autour de Foutez-vous la paix

Foutez-vous la paix ce n'est pas : ne faites rien.

Au contraire. Foutez-vous la paix c'est : faites, mais ne vous mettez pas inutilement la pression. Inutile de s'imposer des exigences figées avant d'agir ou de parler. Inutile de chercher à être parfait : le perfectionnisme ne conduit pas à bien faire mais à croire que l'on ne fera jamais assez bien, quelque soin que l'on porte ou effort que l'on fournisse. Foutez-vous la paix c'est : agissez comme il est bon pour vous parce que quoique vous fassiez vous pouvez avoir confiance que ce sera bien. Vous aurez pris le temps, en vous posant et en accueillant la situation, de vous y ajuster vraiment en restant tout simplement qui vous êtes, qui êtes parfait.

Foutez-vous mais paix ce n'est pas : démissionnez.

Ce n'est pas laissez tomber. Si ça ne vous convient pas il n'y a pas forcément à aller chercher le bonheur ou la réussite ailleurs, mais c'est le signe que quelque chose a à se transformer. Foutez-vous la paix c'est évitez de juger la situation, et vous-même, en fonction de normes morales ou réductrices qui ne vous permettront jamais de voir ce qu'il se passe vraiment et donc de dire ou faire ce qui est nécessaire pour qu'un changement se produise.

Foutez-vous la paix ce n'est pas : vous pouvez vous laisser aller, la médiocrité n'a pas d'importance.

Ce n'est pas se moquer de mal faire. Foutez-vous la paix c'est : acceptez d'être exactement tel que vous êtes parce que vous êtes parfait dans vos imperfections, en tant qu'être humain. Faites du mieux que vous pouvez, avec effort sans vous départir de la simplicité, de l'authenticité de votre être tel qu'il est.

Foutez-vous la paix ce n'est pas : vous vous en fichez.

Ce n'est pas être désinvolte ou se ficher de faire du mal. Foutez-vous la paix n'est pas de renoncer aux valeurs et qualités qui comptent pour vous. Foutez-vous la paix c'est laissez tomber les jugements et injonctions autoritaires et limitantes pour retrouver un sens d'action reliée à l'éthique, l'honnêteté, l'intelligence du cœur.

Avoir une bonne entente de Foutez-vous la paix évite de réagir par de l'inhibition ou de l'arrogance, de l'agressivité ou du je-m'en-foutisme.



Jeune femme, lorsque je devais aller à une réunion, je pouvais apparaître fermée, inaccessible, ou tendue. Je pouvais répondre sèchement. Quelques années après, j'ai pu paraître autoritaire.

Avec Foutez-vous la paix, j'ai accepté de voir qu'au fond je ne me sentais pas sûre de moi. Je vu d'autres choses, par exemple que telle personne était si différente de moi que je croyais qu'elle n'allait pas m'accepter, ou même que je lui accordais plus de valeur qu'à moi.

J'ai vu que je prenais certaines expressions qui donnaient aux autres l'impression que je les jugeais là où je ne faisais que réfléchir, n'ayant aucune conscience de l'impact de ma présence.

En acceptant de voir ces faiblesses, et en me foutant la paix, en accueillant mes défauts et ceux que j'attribuais aux autres, mon appréhension tombait, je pouvais m'ouvrir et aborder les réunions plus simplement... Evidemment, je retombe parfois dans mes travers. Mais aujourd'hui, les personnes me connaissant mieux, osent me le faire remarquer, de sorte que je peux en sortir plus rapidement en adoptant l'attitude méditative de Foutez-vous la Paix.

✦ Les bénéfices de Foutez-vous la Paix

Foutez-vous la paix permet de revenir à la présence

Nous passons notre temps à nous enjoindre ceci ou cela et décidons ce que nous devons faire, dans quel ordre, en fonction de décisions préalables et de planifications. François Jullien dans ses divers enseignements et notamment celui intitulé « Les transformations silencieuses⁷ », révèle la tendance occidentale à planifier avant d'agir de sorte que nous nous fixons un objectif puis un déroulé logique d'actions avant de commencer à les faire l'une après l'autre. Par exemple on peut se dire : je dois maigrir je ne mange qu'une tartine (alors que nous avons faim), je dois être calme avec les collaborateurs (alors que nous sommes stressés ou contrariés), je dois aller courir ce soir (alors que nous avons trop de travail + il pleut), je dois, je dois, je dois...

Ce faisant, nous cherchons à orienter notre existence sans même se relier à elle, telle qu'elle se présente. Si nous nous foutions la paix : nous mangerions en étant à l'écoute de notre appétit, sans se restreindre et sans excès, nous prendrions en

7. Les Transformations silencieuses, François Jullien, Grasset mars 2009

compte notre contrariété et notre stress, ce qui nous permettrait d'arriver au bureau en prévenant de notre état émotionnel pour épargner les autres plutôt que se bloquer dans un faux calme rigide, nous remettrions notre jogging au lendemain et serions plus disponible pour passer un moment paisible au chaud chez soi !



Me foutre la paix c'est d'être en week-end avec des amis, reconnaître au 2^e jour que je ne me sens pas bien - et de voir que je m'en veux. De me réveiller à 5h du matin au 3^e jour, et d'accepter à 6h30 que j'ai besoin d'être seule dans le silence. C'est de m'autoriser à me lever en laissant mon compagnon dormir seul et d'aller prendre un bon café fumant dans la campagne. C'est d'être éblouie par les dizaines d'oiseaux chantants et le feu rose du soleil levant. C'est de remarquer les arbustes du jardin aux jeunes pousses de fleurs blanches sur de fines branches allant du gris au vert-de-gris, un banc dans un coin, un petit pin, et de goûter l'apaisement et la vitalité de la fraîcheur du matin qui m'éveille. Si je ne m'étais pas foutue la paix, je n'aurais été présente ni à mon besoin de solitude au calme, ni à mon désir de me lever et de profiter de la beauté environnante, ni à ce présent si beau du petit matin en Normandie.

Se foutre la paix c'est entrer de plain-pied dans la présence vivante et la vérité simple et nue de notre existence.

Foutez-vous la paix permet de cultiver la confiance

Si nous cherchons à planifier, si nous nous ensevelissons nous-mêmes sous des injonctions artificielles sans lien avec notre expérience, c'est que nous voulons contrôler notre existence.

Trop attachés à l'idée que nous pouvons maîtriser le cours de nos vies grâce à la force de notre volonté, nous prenons des décisions et résolutions à tour de bras – et nous jugeons les autres en estimant qu'ils/elles « pourraient mieux faire », « auraient dû/peu » faire ceci ou cela pour éviter un mal ou un désagrément. Alexis Lavis dans son ouvrage sur « L'imprévu⁸ » décrit et analyse la tendance occidentale à la prévision, et la place en regard de l'attitude chinoise de ne pas prévoir à l'avance, et témoignant de l'irritation que cela lui procurait au départ. Il nous révèle une vérité toute simple : qu'il n'y a d'imprévu que pour autant que l'on prévoit !

« Se foutre la paix c'est entrer de plain-pied dans la présence vivante et la vérité simple et nue de notre existence. »

8. L'imprévu, Alexis Lavis, Collection Autrement 2022

Or l'avenir n'existe pas et la vie s'invente à chaque instant. Nous sommes sans cesse confrontés à des événements venant contrarier nos plans. J'ai un rdv : mon vélo a un pneu crevé je vais être si en retard que je dois annuler. J'ai une journée libre, la première depuis très longtemps : je dois me rendre à un enterrement. On annonce la mort imminente de la grand-mère, tout le monde accourt : elle ne meurt pas et son dernier souffle vient quand on ne s'y attend plus. Un jour de travail sans rendez-vous, je vais pouvoir avancer du travail : mon ordinateur tombe en panne.

Ces événements imprévisibles nous bousculent, nous donnent une impression de chaos, nous font perdre la sensation d'exister, à nous occidentaux qui croyons que le monde a été créé pour nous servir, et qui aimons diriger. Alors nous fixons des codes, des règles, de l'ordre moral, nous nous abreuvons de diktats (faire du sport, dormir, marcher, courir, s'épanouir, rebondir, avoir une sexualité, jouir, s'affirmer, s'éclater, se reposer, méditer 10 minutes par jour en comptant son souffle avec une application, boire un verre de vin par jour, jeûner, manger du gras, arrêter le beurre...).

Cette attitude témoigne de l'absence de confiance en la vie, en notre bonté primordiale et en celle d'autrui.

Se Foutre la paix c'est s'ouvrir à l'incertain et au possible. S'accorder que si l'on n'exécute pas une résolution, c'est sans doute qu'au fond de soi il y a une justesse à ne pas l'avoir « respectée ». Si la vie nous « confronte » ou plutôt nous amène un imprévu, il y a une possibilité que je nous nous y accordions (que ce soit en l'acceptant ou finalement en nous y opposant). En tout cas il y a toujours une possibilité d'entrer en relation avec cet imprévu qui n'est autre que la vie même. Si autrui fait ou dit quelque chose qui nous contrarie, c'est qu'il y a pour lui une vérité à laquelle nous pouvons nous intéresser avec curiosité et qui nous fera évoluer par son étrangeté même.

C'est le sens de la confiance : avoir foi en la bonté primordiale, et, goûtant la paix c'est-à-dire lâchant le contrôle, s'ouvrir à l'infinité des possibles de l'existence.

« C'est le sens de la confiance : avoir foi en la bonté primordiale, et, goûtant la paix c'est-à-dire lâchant le contrôle, s'ouvrir à l'infinité des possibles de l'existence. »

Foutez-vous la paix déploie l'intelligence de l'amour

Comme nous avons été jugés tous les jours de notre enfance, sous couvert d'éducation et de maintien de l'ordre, comme nous avons été soumis aux regards permanents des adultes,

aux évaluations répétitives, et aux commentaires et critiques, nous nous jugeons nous-même constamment.

Des exemples de cette attitude il y en a des dizaines voire des centaines. Je n'arrive pas à comprendre quelle sortie prendre sur le rond-point à cause de mon GPS : je suis nulle. J'ai envie de dormir au théâtre : je ne suis pas assez en forme. J'ai tardé à aller me faire couper les cheveux : je me laisse aller. J'ai mal au cœur : j'ai trop mangé. J'ai prononcé des mots durs envers ma fille : je suis une méchante mère. Je suis stressée au boulot : je manque de recul et de calme. Je suis de mauvaise humeur : je me suis couchée trop tard. Je ne comprends pas un livre : je ne suis pas au niveau.

Toutes ces auto-critiques nous font souffrir. Elles manifestent une gêne, un mépris à l'encontre de soi, un fond de honte, celle ressentie enfant sous le feu des critiques des adultes, qui n'a pu se guérir. Serge Tisseron dans une conférence sur la honte⁹ explique clairement qu'alors que la culpabilité ressentie suite à une faute peut se conjurer par un aveu suivi le cas échéant d'une peine ou d'un pardon, en revanche la honte ne trouve pas d'antidote car sa caractéristique est d'isoler et de rendre sa cause indicible.

Si je suis nulle, méchante, moche, grosse, idiote, si j'ai commis une maladresse, on va cesser de m'aimer, je ferais mieux de me cacher, et tout est de ma faute. Je m'exclue moi-même en fin de compte, par mes propres jugements intérieurs. De la honte ressentie à cause du regard des autres, j'intériorise la source et je me fais honte à moi-même.

A la fin, je me retrouve aux prises avec une profonde mésestime de soi et une incapacité à apprécier mes propres valeurs – voire même à les déceler.

« Foutez-vous la paix ! » me dit-on dans l'Ecole. Soyez amis avec vous-même et autorisez-vous les maladresses, les émotions culturellement jugées « mauvaises » (colère, tristesse, peur), les erreurs, l'imperfection, parce qu'elles disent quelque chose de précieux et qu'elles révèlent des facettes de vous touchantes. Sous chaque prétendu défaut se cache une qualité : il suffit de retourner le miroir. Sous chaque émotion se dit une vérité de notre existence. Tout ce qui se produit est en relation avec le monde alors cessez de vous croire le centre du monde et la cause de tous vos malheurs : foutez-vous la paix et commencez à vivre !

9. « Dire la honte pour éviter qu'elle ne se transmette », Serge Tisseron, visible sur Youtube 12 octobre 2021 (<https://www.youtube.com/watch?v=Omha3JJyKAQ>)



Dorénavant, si je sens que je suis tendue avec mes ados et que la situation me dépasse, je me fous la paix : au lieu de me laisser emmener dans une dispute, je vois que je me sens impuissante, et je me fous la paix. J'attends que « ça se calme » ce qui généralement se produit, en me détournant de la crise. Si je vois que j'arrive au bureau stressée, je m'écoute, je respire, je fais quelques pas de plus en regardant le ciel et en disant bonjour à mon stress. Si je réalise que j'ai accumulé du retard dans le travail et que je risque de mal faire quelque chose, ou que je n'ai pas bien écouté quelqu'un : je le dis clairement : « je suis débordée je crains de mal faire » ou « pardon j'ai été distraite je ne vous ai pas écouté, pourriez-vous répéter s'il vous plaît » et l'interlocuteur, à qui cela arrive aussi, comprend parfaitement ! Il est même souvent content de me voir avouer ces faiblesses car cela m'humanise et rend la relation plus simple et authentique.

C'est si soulageant d'entendre le guide d'une méditation « Foutez-vous la paix » nous dire « Foutez-vous la paix. Cessez de vouloir être aimé ». L'enfant intérieur aux aguets peut se rassurer : il est aimé. Il n'a rien à faire pour cela. L'adulte soucieux du regard des autres, regard qui exerce une véritable tyrannie sur lui, se libère.



Foutez-vous la paix !

Se foutre la paix c'est se poser, cesser de vouloir être parfait, cesser de chercher la reconnaissance d'autrui comme justification de son existence, c'est revenir au centre de son attention, élargir son regard, voir ce qu'il se passe, lui dire oui, accepter d'être telle que nous sommes, et vivre, tout simplement.



D/ La pratique des Quatre forces (l'écoute, le corps, le souffle, l'accueil) et les trois attitudes (simplicité, curiosité, bienveillance)

✦ Les 4 forces : l'antidote à l'idolâtrie de la posture

Lorsque j'ai commencé la méditation, comme je l'ai indiqué plus haut, j'ai été charmée par les guidances apaisantes des

audios que j'ai découverts au premier abord – les images de la montagne, du lac, le scan corporel, assis ou couché. Tout cela a contribué à diminuer l'agitation dans laquelle je me trouvais alors, en surmenage physique et émotionnel.

Ensuite j'ai découvert les audios de Fabrice Midal et la posture qu'il proposait en six points. J'étais contente parce qu'à force, je me tenais plus droite en toute circonstance.

Je pratiquais la méditation comme on pratique la relaxation ou la sophrologie, même si les enseignements suivis au cours des stages, séminaires et cours me faisaient comprendre qu'au-delà de la posture assise et du silence, c'est une dimension spirituelle qui allait se déployer.

Cela m'est clairement apparu avec la pratique des 4 forces qui nous font naviguer en passant par l'écoute, l'ancrage corporel, le souffle, l'ouverture. Par cette pratique, on entre directement dans la profondeur et l'ampleur spirituelle de la pratique de la méditation.

C'est la pratique répétée des 4 forces qui m'a permis de comprendre véritablement en l'expérimentant, pratique après pratique, ce que j'avais reçu en enseignement et que j'ai exposé plus haut. Que la méditation c'est se poser, s'ouvrir, s'incarner, entrer en relation, accueillir, pas à pas puis tout en même temps.

Les 4 forces nous invitent à adopter 4 attitudes, à suivre 4 directions, l'une après l'autre puis toutes ensemble, qui sont 4 modalités d'être à même de nous aider à vivre une existence véritable, authentique, selon un sens éthique.

Cette méditation allie à chaque force l'esprit, le corps, et le cœur.

L'écoute

Cette première force est tout simple. Il n'y a aucun effort à faire, aucune action à mener. Au contraire : moins on essaye d'écouter, et plus on entend. Les sons viennent directement à nos oreilles et il n'est pas possible de les en empêcher.



Lorsque l'on est posé sur un coussin ou sur une chaise, écouter est une attitude naturelle qui nécessite seulement de faire silence en soi, pour sortir de soi et aller avec curiosité à la rencontre de tout ce qui se présente à nos oreilles. La curiosité amène à tendre légèrement l'oreille mais sans s'y accrocher, on ne tend pas le cou, à vrai dire on se contente de se focaliser un instant sur son ouïe. Ce faisant, c'est une multitude de sons qui apparaissent alors que nous n'en avons pas conscience quelques secondes auparavant. Le guide de la méditation nous

- fait observer que nous avons tendance à qualifier les sons, à les séparer, en les nommant, et en les triant entre agréables / désagréables. Puis il nous invite à juste écouter sans qualifier, sans trier, sans prêter attention ou sans s'accrocher au fait qu'ils soient agréables ou désagréables : un état d'accueil inconditionnel qui nous permet de nous relier à l'entièreté de cette expérience.



C'est ainsi que dans un jardin, en sortant tôt le matin j'ai entendu un coucou. Il y avait aussi une mésange. Je me suis assise et j'ai commencé à méditer. Et là j'ai découvert qu'au moins 10 oiseaux différents chantaient, chacun à sa manière, avec au loin un coq (que mes amis chez qui je logeais m'ont dû n'avoir jamais entendu) : une symphonie de la nature qui se donnait à l'heure où il n'y a pas encore d'humain dehors. Un avion est passé, il m'a laissé indifférente et je me suis amusée à me demander : si c'était un bruit d'animal comment serait-il, cet animal ? Ce petit matin fut un enchantement.

Le corps

Nous pensons naturellement que notre force vient de notre corps. Nous croyons que cela vient des muscles que nous aurons plus ou moins entraînés par un sport, et éventuellement de notre ossature. Nous croyons que les personnes corpulentes sont plus fortes que les autres. Nous parlons aussi de force mentale, celle que l'on attribue à ceux qui peuvent se concentrer longtemps, résoudre des problèmes complexes ou résister psychologiquement à la souffrance ou à la torture : cette force-là s'exercerait selon sa génétique ou son caractère, ou se développerait « grâce » aux épreuves subies.

Mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit avec la 2^e force. Ce deuxième point d'appui, le corps, est une voie de déploiement directe qui se produit par le seul fait d'y apporter son attention. Tout simplement.

Sans bouger afin de nous permettre d'affiner nos perceptions et notre sensibilité, nous portons attention à nos pieds posés au sol, nos mains légèrement posées sur les cuisses, au bassin sur le coussin, aux tissus des vêtements sur la peau, à la température de la pièce, à la température de différents endroits de notre corps, aux couleurs devant les yeux, les petites douleurs ou chatouillis, au bien être de se laisser poser sur le coussin ou la chaise pour être bien ancré tout en s'élevant vers le ciel...

En revenant simplement à notre expérience corporelle, en se montrant curieux de tout ce que nous pouvons sentir de l'intérieur et de l'extérieur, toujours sans qualifier ni nommer, en nous appuyant sur cet ancrage et en accueillant avec bienveillance tout ce qui se montre, notre corps prend naturellement

de la force car nous le reconnaissons comme vivant et nous lui témoignons qu'il compte pour nous, que nous le respectons, que nous ne cherchons pas, pour une fois, à le modifier, à le mouvoir, à l'utiliser.

Nous ne sommes plus coupés du corps : nous vivons par lui. Nous unifions notre corps, notre esprit et notre cœur en disant oui à notre corps lui-même et à tout ce qui se présente : nos pensées, nos émotions, nos perceptions, nos inconforts. Tout est légitime à être là et rien n'est rejeté. Nous découvrons notre expérience alors que nous étions dans le brouillard de nos idées préconçues et décisions séparées de la vie.

L'esprit curieux et le cœur aimant que nous relient tout simplement à notre corps nous est bénéfique : le corps s'épanouit dans une paix et un sentiment de légitimité, sans mot, et peut goûter la joie d'être vivant.

Le souffle

Il m'a fallu beaucoup de temps pour comprendre « cette histoire de souffle ». Je pense que c'est lié aux premiers audios et aux applications qui m'ont fait penser que méditer c'est suivre son souffle. Comme on compte les moutons pour s'endormir. Je ne voyais pas l'intérêt, je trouvais cela excessivement ennuyeux et artificiel, un truc de yogis baba cool assis en fleur de lotus : je ne m'y reconnaissais pas.

Un déclic s'est produit lors d'un stage lorsque j'ai entendu qu'avec le souffle je pouvais aérer mon expérience. Cette phrase m'a permis de relier cette action corporelle toute simple – celle de respirer, juste respirer sans rien changer, en laissant faire mon corps naturellement – à une action spirituelle – celle de renouveler mon expérience à chaque instant en l'aérant et en la vitalisant. J'ai alors été curieuse et ai consenti à me focaliser sur le souffle un moment pendant la méditation.

Respirer je n'avais même pas remarqué le bien que cela fait : le corps se mouvant naturellement, l'air est bon (enfin, généralement bon), il est frais puis il tiédir, il se répand à l'intérieur

de notre corps et chaque inspire et expire est l'occasion d'une expérience neuve. Au-delà des bénéfices physiques que procure le fait de donner de l'oxygène à l'organisme – alimenter cœur et muscles et tout simplement lui permettre de rester en vie – le souffle régénère et renouvelle, rafraîchit et aère la vie toute entière.

« Le souffle manifeste la relation avec l'extérieur par un geste discret mais vital, d'une simplicité absolue puisqu'il n'est besoin – généralement – d'aucun effort pour l'accomplir. »

Le souffle manifeste la relation avec l'extérieur par un geste discret mais vital, d'une simplicité absolue puisqu'il n'est besoin – généralement – d'aucun effort pour l'accomplir.

« Prendre son souffle » est la première action de l'humain à la naissance qui n'a pour cela besoin d'aucun apprentissage, et on dit aussi « rendre son dernier souffle ». Prendre, rendre, voilà bien le signe que l'humain voit dans le souffle quelque chose qui ne lui appartient jamais, qui est à sa disposition à tout instant et qui lui est vital.

L'attention portée au souffle est source de bienveillance.

◆ Nous pouvons accepter inconditionnellement ce souffle, car il témoigne de notre état (stressé, fatigué, en colère, joyeux, reposé...) et nous dit quelque chose de ce que nous vivons là maintenant. C'est ainsi que l'essoufflement peut permettre de détecter une insuffisance cardiaque. Le raccourcissement du souffle dit que nous avons peur (peur qu'éventuellement nous avons masquée par des injonctions intérieures nous empêchant de la voir). En ce sens, le souffle est une parole qui nous est adressée. L'accueillir avec amicalité nous offre de recevoir tout ce qu'il peut nous donner de bien-être et d'information.

◆ Le souffle est plein de bonté envers nous. Ressource abondante, mise à notre disposition gracieusement par l'univers, nourriture vitale pour notre corps, notre cœur et notre esprit, nous n'avons rien à faire de spécial pour en bénéficier et goûter ses bienfaits. Respirer un grand coup apaise instantanément. Se poser sur le souffle nous permet de réduire notre dispersion mentale. Nous pouvons en faire l'expérience dans le présent en y étant présent.

L'accueil, l'espace

J'ai souvent entendu Fabrice Midal ou d'autres enseignants de l'Ecole dire : « l'espace, c'est compliqué » et que dans ces conditions, seules les trois premières forces sont parfois guidées aux « débutants » mais pas la 4^e. Du coup, je me suis parfois demandé si j'avais été en mesure d'en faire l'expérience. L'espace, est-ce un sentiment océanique ? Quelque chose qui nous amène dans une dimension différente ? J'en doute puisqu'à l'Ecole on nous enseigne qu'il n'y a rien à rechercher, aucun but à atteindre, ni calme, ni lévitation, ni illumination.

Si nous reprenons les 3 premières forces :

◆ J'écoute naturellement, je sors de moi et je laisse les sons multiples et vivants arriver jusqu'à moi sans que je n'aie rien à faire ;

- ◆ Je reviens habiter mon corps en étant attentive à mes perceptions diverses et en me plaçant bien ancrée dans cette assise verticale de la terre au ciel ;
- ◆ Je pose une attention légère à mon souffle et je m'unis au mouvement régulier et régénérant de ma respiration prenant sa source dans l'air environnant ;
- ◆ Si je m'arrêtais ici, je risquerais de tourner autour de moi-même, aussi ouverte que je sois par le geste de l'écoute, de la perception corporelle et de la respiration.

Or méditer c'est entrer en relation avec tout, c'est approfondir l'expérience relationnelle pour pouvoir nous situer dans le monde et agir avec justesse sans agression.

« Or méditer c'est entrer en relation avec tout, c'est approfondir l'expérience relationnelle pour pouvoir nous situer dans le monde et agir avec justesse sans agression. »

Il est important d'élargir le champ de mon expérience avec tout ce qui peut se présenter, tout ce qui peut m'environner, même au lointain, même en des lieux qui me semblent inaccessibles mais qui pourtant sont en relation avec moi comme appartenant au même univers que le mien.

Cette 4^e force s'appuie sur les trois premières et en même temps les enrichit. Faire un pas de plus dans l'ouverture, en étant curieux même de ce que je n'entends pas et ne perçois pas, élargir le champ de ma conscience (non au sens de saisie intellectuelle d'une chose mais en tant que simple acceptation de l'existence

de quelque chose même s'il m'échappe totalement car je n'en ai pas conscience, précisément) bien au-delà de ma personne est un geste essentiel pour le méditant.

Accueillir, s'ouvrir, se relier à l'espace, ce n'est pas simple... sauf si on simplifie. C'est à dire que cette attitude est favorisée par notre immobilité et notre silence, qui nous aident à nous entraîner à (re)découvrir tout ce qui existe.

Lorsque nous ne sommes pas immobiles ou silencieux, nous nous frayons un chemin dans la réalité en interagissant avec elle d'une façon qui peut faire effraction. Intellectuellement, nous sélectionnons instinctivement ce à quoi nous prêtons attention et, ce faisant, nous réduisons le champ de notre expérience. Notre cerveau fait du tri sélectif à longueur de temps.

La simplicité de la méditation (ne rien faire) peut favoriser l'ouverture inconditionnelle indispensable à une expansion relationnelle.

La curiosité est favorable à l'ouverture : cette disposition à voir positivement la nouveauté et l'inconnu nous aide à l'accueil et à l'ouverture de l'espace au-delà de nos représentations contrôlantes et limitantes.

Enfin, la bienveillance est bien entendu indispensable car sans amicalité envers les phénomènes qui apparaissent et les objets présents ici ou au lointain, nous les rejetons ou les ignorons. Restreindre notre espace à nos « premières impressions » nous conduit à demeurer séparé d'avec le monde alors que nous visons au contraire à nous relier plus amplement, à faire un avec le monde tout entier qu'il s'agisse des êtres, de la nature, des objets, des lieux, des éléments, de l'univers.



Les 4 forces :

4 attitudes, 4 directions, 4 qualités d'être : l'écoute, l'ancrage corporel, la respiration et l'attitude d'accueil sont des ressources qui nous donnent de la force. Si je suis perturbée, stressée, angoissée, triste ou même exagérément énergique ou agitée, je peux en un instant appeler les 4 forces car elles résident en moi. Le retour au présent vivant est immédiat, à neuf, chaleureux et je peux reprendre ma route, ancrée et située à ma place, dans le monde où il y a de la place.



Le cours en ligne «Les 7 Voies » est une série d'enseignements donnés en séminaire à l'Ecole de Méditation. Il nous était proposé de le visionner en entrant à l'Ecole, jusque récemment. Il permet de découvrir la façon dont les enseignements proposés par l'École se déploient.

Ces voies sont :

- ◆ La méditation
- ◆ L'amour pur
- ◆ La chevalerie
- ◆ Les 3 Yanas
- ◆ La poésie du rite et des arts
- ◆ La psychologie Bouddhique
- ◆ La philosophie



2

LES 7 VOIES DE L'ÉCOLE

Les 7 Voies en général

L'écoute des enseignements des 7 Voies a été pour moi un moment de grande joie.



Je venais d'adhérer comme membre amie à l'école et j'ai reçu une invitation à prendre connaissance du cours en ligne des 7 Voies, en juin 2016. J'étais en séminaire de formation en droit de la famille à Séville et je me revois écoutant ces enseignements dès que je le pouvais : dans ma chambre, dans l'ascenseur et dans les couloirs de l'hôtel, aux pauses... Je n'avais jamais rien entendu de tel : une parole simple, chaleureuse, bienveillante, amicale, qui manifestait le désir de me voir progresser, des intervenants au travail avec ardeur et simplicité mais aussi précision et d'un niveau élevé. C'était génial. Réécouter ces cours en vue de la rédaction de mon mémoire de fin de cycle d'instructeur de méditation, a renouvelé ce plaisir.

L'évocation de ce parcours me donne l'image d'un parcours dansant, en mouvement, d'un monde magique qui tournerait avant de se disposer en un ordonnancement vaste et beau, comme si la jungle venait s'ordonner en un jardin luxuriant géant et vif.

Il y a là toutes les dimensions dont nous avons besoin pour déployer notre humanité :

- ◆ Avec la méditation, la possibilité de se poser, s'ancrer, sentir, s'ouvrir, rayonner, accueillir, entrer en relation comme modalités fondamentales de l'existence ;
- ◆ Avec l'amour pur, la possibilité de s'abreuver à nouveau à cette source fondamentale que nous avons en nous et que nous trouvons partout sans limite ni conditions, amour que nous pouvons nous donner à nous-même, recevoir, et donner autour de nous ;
- ◆ Avec la chevalerie, l'incitation à l'action désintéressée, au travail, à l'action engagée guidée par la noblesse et la vertu pour aider le monde à s'ordonner et à être juste ;

- ◆ Avec les 3 Yanas, l'importance de la transmission comme vecteur de la Tradition c'est à dire le passage d'humain à humain de générations en générations de ce qui nous constitue et nous relie fondamentalement, la beauté d'histoires exemplaires et mythiques qui nous montrent les voies qui s'offrent à nous et dans lesquelles nous pouvons puiser des ressources et de l'inspiration, la grandeur des Maîtres et leurs enseignements non directifs mais essentiels et dénués de tout dogmatisme ;
- ◆ Avec la poésie du rite et des arts, la voie de l'ordonnement renouvelé d'un monde non figé, toujours à refaire à neuf, dans un esprit de modernité c'est à dire en cherchant à aller au-delà des normes et structures qui nous enferment, pour vivre ensemble en harmonie et en liberté ;
- ◆ Avec la psychologie Bouddhique, l'écoute de nos fonctionnements humains sans les analyser ni les enfermer dans des discours logiques, en s'émancipant des théories de la psychanalyse occidentale qui, pour être une science passionnante, enferme trop de nos comportements dans des catégories étiquetées, place le sujet au cœur de son existence au lieu de le placer dans un monde auquel il est relié, et nous amène à tout calculer et tout utiliser pour le développement de notre « moi-moi-même-et-encore-moi ».
- ◆ Avec la philosophie, plus particulièrement la phénoménologie, nous retrouvons la Parole, le logos qui nous fonde et fonde le monde, et avec lui la pensée grâce à une nouvelle intelligence qui appréhende le monde et ses phénomènes tels qu'ils se présentent, dans leur vérité nue qui est celle qui nous permet de nous y relier le plus authentiquement.

Ces 7 Voies éclairent la Voie qui est notre socle : celle de la méditation. Car nous ne méditons pas pour méditer : ce n'est pas une fin en soi. Nous pratiquons la méditation pour apprendre à vivre en humains et à agir en humanité. La pratique de la méditation s'éclaire et s'approfondit grâce à ces enseignements car en pratiquant c'est bien tout notre rapport à l'existence qui est voué à se transformer.



- Assise sur une chaise ou un coussin, le dos à la verticale,
- les pieds au sol et la tête vers le ciel, les mains simplement posées et les yeux mi-clos, en gardant le silence et l'immobilité, je laisse venir tout ce qui advient sans réagir, sans qualifier, sans analyser, sans juger, sans rejeter. Une impression de chaos apparaît d'abord, plein de pensées,
- l'envie de me lever, la planification, des souvenirs, une

- impatience, l'impression que cela n'a aucun sens, que si je ne fais rien je ne suis rien, une perte de repères et de sens de mon identité, une émotion d'hier ou du matin traîne encore, je discute mentalement avec quelqu'un, tout en même temps entre des retours réguliers à l'écoute, au corps, au souffle et à leur bonté primordiale car tout m'est donné et je peux tout accueillir : il y a de la place.
- Eventuellement, au bout d'un temps, j'ouvre la saisie et je laisse, en disant bonjour et en disant oui, en exprimant ma gratitude à ce qui est là et qui est bon : c'est bon d'être vivante. Parfois, finalement, une paix règne, quelques minutes ou bien juste au moment où le gong de fin retentit, je me sens accordée et je peux me lever à neuf, sans rien avoir fait et sans rien avoir décidé, mais l'esprit régénéré par des forces mystérieuses car insaisissables et pourtant toujours disponibles.
- Parfois aucune paix ne s'installe, mais la pratique de la méditation œuvre malgré l'impression contraire : je dis souvent à ceux que je guide que ce n'est pas sur le coussin que l'on sent un changement, mais dans la vie elle-même, par surprise. Revenus à la vie habituelle, on note que l'on ne répond plus de la même façon, on remarque quelque chose que l'on n'avait pas vu, on s'adresse à quelqu'un avec plus de curiosité et de chaleur et l'échange s'enrichit.

Méditer, aimer, transmettre, ritualiser le monde et y créer une œuvre, redécouvrir honnêtement nos interactions avec le monde, penser en laissant les choses d'abord apparaître telle qu'elles sont sans chercher à les saisir : telles sont les 7 Voies d'une existence humaine digne et libre.

Quelques Voies en particulier

Trois Voies m'ont particulièrement touchées : la Voie de la Chevalerie, la Voie de la poésie du rite et des arts, et la Voie de la psychologie Bouddhique.

+ La Voie de la Chevalerie

Être au service du mieux-être des autres est important pour moi.

Dans l'enfance, j'étais peu bavarde et rêveuse comme j'ai eu l'occasion de l'écrire plus haut, mais si quelqu'un avait besoin de me parler pour s'épancher, être rassuré, conseillé, recevoir

de l'empathie, alors j'écoutais bien. Mon attention était toujours au service de la détresse de quelqu'un, cette écoute spécifique me donnait le sentiment d'exister, car autrement, j'étais absente et je traversais les jours nimbée dans mes pensées et rêveries.

J'ai mis mon adolescence au service de mon père malade, passant à côté de la légèreté et de la construction rebelle de cet âge. Je voulais être psychanalyste mais par quelques détours, je suis finalement devenue avocat : un métier où on analyse, on qualifie, on aide à réordonner un conflit avec l'appui de la loi et des juges. J'ai un caractère obéissant et loyal, sans me départir de mon autonomie.

Mon métier est difficile, et le travail avec la loi et les juges décevant : inutile de croire que l'on aide vraiment quelqu'un avec le seul recours de la loi ou d'un procès : c'est plutôt souvent le contraire, surtout lorsque des enfants sont concernés. Alors j'ai complété mon métier par celui de médiateur et j'ai consacré énormément d'efforts à la formation de mes pairs pour qu'ils adoptent la résolution non judiciaire des conflits comme voie principale d'action.

Je me sentais perdue. Ma tendance à être au service d'autrui avant de penser à moi me donnait l'image d'être une personne faible, servile. Désintéressé, j'étais moins douée que mes associés pour gagner de l'argent et je me sentais un peu inférieure. Je ne voyais pas de direction, luttant sans cesse dans un environnement hostile, que ce soit pour traiter les affaires de mes clients ou dans mon environnement professionnel.

L'enseignement sur la Voie de la Chevalerie m'a profondément réconfortée en projetant une lumière nouvelle sur mes tendances. Je pouvais me réconcilier avec ce besoin de servir, sous la gouvernance de valeurs et d'une éthique qui me faisaient préférer la justesse à la Justice, en suivant ma tentation – finalement assumée comme un projet juste – de me décrier de la loi comme référence obligatoire, pour aider mes clients à résoudre leurs dossiers par l'équilibre comme voie de résolution de conflit plutôt que par un jugement tranchant.

J'ai aussi compris qu'il faut parfois se battre pour défendre ce à quoi l'on croit, et la Voie de la Chevalerie m'a aidée à développer une saine agressivité – celle que l'on appelle assertivité, autorité, force – qui peut s'exercer sans violence. En tant qu'avocat et médiateur je suis dure sur le cadre (de l'écoute mutuelle entre les intervenants, y compris entre avocats) et douce sur le fond (les solutions ne m'appartiennent pas plus qu'elles appartiennent au législateur, dans la plupart des situations conflictuelles, et l'écoute permet aux personnes d'être en capacité de penser leurs solutions par elles-mêmes). Mais je

peux être ferme, tenir bon, défendre avec énergie et conviction, du moment que cela sert la situation familiale dans son ensemble et que cela protège mon client.

Je ne cherche jamais à me faire valoir en maximisant le gain de mon client au détriment de l'autre.

Je suis au service des personnes en conflit et œuvre pour qu'elles s'en sortent grandes et autonomes.

La Voie de la Chevalerie a donné un socle à cette façon d'exercer. La pratique de la méditation, grâce à la posture droite, silencieuse et immobile, à l'ancrage, à la curiosité vis-à-vis du monde et de la vie, aux 4 forces, à la paix que je me fous vis-à-vis de normes inhibantes et de jugements critiques, à l'intelligence de l'amour et à la confiance que l'on y cultive, me reconnecte au Chevalier qui m'inspire et me motive à poursuivre ma Voie personnelle de résolution amiable des conflits.

+ La Voie de la poésie du rite et des arts

Ce cours d'une grande richesse est difficile à synthétiser. Ce que j'ai retenu c'est que le monde est toujours à recréer à partir du chaos et que l'ordonnancement que nous avons à faire pour pouvoir vivre en humanité, se fait avec tout ce qui constitue le lieu où nous sommes, que nous avons à habiter. Le rite : une chose à penser et à vivre d'une profondeur exquise.

J'ai compris avec cet enseignement et en le reliant à ma vie que le rite crée un monde ouvert à partir duquel l'existence peut se déployer. Je vois d'un œil neuf les rites d'une audience de plaidoirie : comment on pénètre dans la salle d'audience déjà revêtu de sa robe (il est très mal venu de s'habiller en salle d'audience et j'ai déjà entendu un magistrat interpeller un avocat « Ici ce n'est pas un vestiaire Maître ! »), comment on se lève quand les membres du tribunal entrent, comment on s'assied seulement sur l'invitation du Président, comment on salue distinctement le greffier et le Président au début de la plaidoirie, comment la parole circule et, parfois, tonnent les coups de maillet. Tout cela permet à la justice de se faire, non pas seulement par l'effet des règles de droit et de procédure qui sont le cadre, mais par l'effet du rite qui permet aux humains de se reconnaître comme tels et de faire circuler entre eux la parole de telle manière qu'elle puisse faire œuvre de justice.

Tous ces gestes ont pris une grande valeur à mes yeux. Comment on dit bonjour et au-revoir : moi qui fonçais sur mon ordinateur pour me mettre au travail le matin sous l'effet de la pression, je prends soin maintenant de dire nommément bonjour à mes collaboratrices en leur souriant en arrivant.

Cet enseignement m'inspire beaucoup dans mon travail de médiateur : j'aime à aider les personnes à voir le chaos de leur relation et à réinstaurer des rituels pour favoriser leur écoute et compréhension mutuelle.

Et pour l'anecdote, alors que je rédigeais mon mémoire ma maison était en travaux et j'ai dû m'installer au sous-sol avec mes filles (cela a duré 7 semaines). J'ai vu les cloisons du rez-de-chaussée démolies, puis l'habitation jour après jour refaite. Je ne reverrai plus le salon et la cuisine comme avant, les chambres de mes petites filles se sont transformées en chambres d'adolescentes. C'était à la fois perturbant et en même temps nous avons la joie de créer de nouveaux rites dans ce décor transformé. Je suis curieuse de voir l'impact que cela aura sur notre vie de famille.

+ La Voie de la psychologie Bouddhique

Cet enseignement était ce que j'avais tant besoin d'entendre. En tant que fille de psychothérapeute, Freud était dans le lait de ma mère et j'ai appris à voir les autres, à me voir et à penser les relations entre les personnes sous le prisme de la psychanalyse. J'ajoute que mon père a traversé les services de neuropsychiatrie pendant de nombreuses années et que j'ai beaucoup lu d'ouvrages de psychiatres sur la folie.

Dans ce contexte, la découverte de la psychologie Bouddhique m'a été d'un grand réconfort. J'ai pu réaliser la souffrance que peut engendrer la pensée psychanalytique (en tout cas ce que j'en avais compris) qui voit l'humain sous le prisme de ses névroses, en mettant le sujet au centre, tout en le disant gouverné par son inconscient hérité de sa petite enfance. J'étais perdue entre le normal et l'anormal, le malade et le sain, et j'analysais autrui à tour de bras au lieu de l'écouter.

C'est ainsi qu'au lieu de dire de quelqu'un « il/elle m'énerve » je pouvais dire « il/elle est paranoïaque ». Au lieu de dire « je suis triste » je pouvais dire « je suis déprimée ». Au lieu de dire « j'éprouve de la honte » je disais « je suis complexée ». J'analysais mes proches, mes clients, mon conjoint, en faisant des liens entre ce que je voyais d'eux et leur histoire parentale. Je ne me rendais pas compte qu'une telle attitude était non seulement intrusive mais aussi me donnait de fausses croyances. Je commettais régulièrement des abus d'un pouvoir imaginaire : celui de comprendre l'autre mieux que lui-même. J'ai entrepris une psychanalyse moi-même, pendant de nombreuses années. Et j'ai entendu que la psychanalyse ne guérit

pas... Et pour cause : névrosés, nous le seront toujours puisque c'est notre état d'être normal.

La psychologie Bouddhique m'a délivrée de cet étau.

Elle ouvre à une description des phénomènes de l'esprit sans jugement et sous un autre angle que la santé mentale. Simplement sous l'angle de leur existence.

Dès lors, plus de rejet. Plus de dénigrement. Seulement du travail : celui de pratiquer !

La pratique de la méditation guérit des maux ordinaires – ceux qui nous conduisent souvent chez un psy alors que nous sommes normaux en tant qu'humains vulnérables. Ces maux je tâche de les discerner maintenant sans les juger, sans les rejeter, parce que les accueillir avec amour est la clé de la fin de leur emprise sur moi.

Bien entendu, le recours à des thérapies est aidant, et complémentaire parfois, et j'ai pu mieux considérer la psychanalyse pour ce qu'elle pouvait m'apporter vraiment : une voie de transformation grâce à la relation avec un psychanalyste, en laissant apparaître les mots, pensées, émotions, et rêves, et en les réordonnant pour qu'ils puissent être une Parole créatrice d'une nouvelle façon d'être, de sentir, de penser et d'aimer.

La science de la psychanalyse freudienne n'est plus un carcan démoralisant. La pratique de la psychanalyse, éclairée par la Voie de la psychologie Bouddhique, a repris sens pour moi.

Et finalement, j'ai pu mettre fin à la cure.



3

ET APRÈS : LA MÉDITATION EN ACTION

La pratique de la méditation et les enseignements de l'Ecole ont transformé mon exercice de la profession d'avocat et les métiers connexes que j'ai adoptés : médiateur en matière familiale, auditeur d'enfants et d'adolescents, formatrice et enseignante.

Avocat et médiateur :

La résolution non judiciaire des conflits, voie que j'ai adoptée principalement, nécessite de témoigner de capacités d'écoute et d'acceptation des personnes que la pratique de la méditation permet de cultiver. Il ne s'agit pas de juger lorsque l'on cherche à résoudre pacifiquement un conflit, mais d'aider les personnes à s'écouter mutuellement et à accepter leurs différences pour qu'émergent par elles-mêmes des issues – leurs issues – qui seront d'autant mieux mises en œuvre que chacun aura pu se reconnaître en elles.

L'avocat de l'amiable ou le médiateur doit être posé pour se stabiliser, ancré pour résister au tumulte et à l'adversité – celle qu'il doit aider à surmonter ou celle qui lui est adressée – accueillant et amical pour rassurer les personnes et les aider à se poser elles-mêmes, ouvrir un espace de dialogue et faire que tout ce qui se présente trouve une place.

Lorsque je « médie » des personnes en conflit, j'ai un discours emprunt des apprentissages acquis à l'Ecole : se poser, s'ouvrir, écouter, accueillir, transformer, rituel, bienveillance... Je compte poursuivre mon chemin à l'Ecole pour maintenir vivante la pratique, tant elle m'est indispensable à titre personnel et professionnel.

Formation et enseignement :

En tant que formatrice j'ai développé un enseignement mettant en valeur l'apport de la méditation pour la résolution des conflits. Tout intervenant à la transformation des conflits peut développer ses compétences en pratiquant régulièrement la méditation. Le cours a deux faces : un cours sur la résolution des conflits et les difficultés que rencontre l'intervenant pour tenir sa posture, et un cours sur la méditation suivi d'une médi-

tation guidée. Je donne ce cours en binôme avec un instructeur de méditation.

Je souhaite poursuivre ce cours et l'offrir en distanciel ou en présentiel à des organismes qui emploient des médiateurs en interne, pour leur formation continue et leur supervision.

Je souhaite également développer une entreprise d'enseignement sur les conflits à destination non plus des professionnels, mais du public. Ces enseignements intégreront une présentation de la méditation et proposeront de pratiquer, mais bien entendu sur un cycle court (une journée ou deux). Ce sera peut-être l'occasion pour ces futurs formés d'aller ensuite découvrir l'Ecole où j'ai moi-même reçu tant de trésors.

Enfin, je co-dirige un diplôme universitaire que j'ai cocréé à la Faculté Libre de Droit de Lille, le DU d'Auditeur d'enfants. J'ai en effet dirigé une équipe de recherche pour élaborer un dispositif d'écoute des enfants nommé « Auditeur d'enfants ». Ce dispositif vise à missionner un professionnel formé à l'écoute neutre des enfants et à la restitution toute aussi neutre (c'est à dire ni jugeante ni analysante ni qualifiante) pour leur permettre de participer aux décisions qui les concernent, conformément à leurs droits.

L'un des enseignements de ce DU est une journée consacrée la méditation : d'abord une sensibilisation à la méditation, puis un travail sur la posture neutre de l'auditeur afin que les apprenants voient qu'écouter un enfant touche leur enfant intérieur et donc, les perturbe assez profondément. Cet enseignement est donné par un instructeur de méditation et je le prépare avec lui. J'y participe en enseignant sur la posture de l'auditeur pour faire le lien avec la pratique de la méditation.



Je suis heureuse d'avoir abouti dans ce cycle instructeur. Cette première étape va permettre d'ouvrir une seconde porte derrière laquelle je ne sais ce que je rencontrerai, mais ce qui est sûr, c'est qu'il s'y trouvera des coussins de méditation.

A toutes et tous : merci.

Juillet 2023

Du même auteur

Vidéos

Conférence à l'Ecole occidentale de la méditation sur « Médiation et méditation, un cercle vertueux »

Le 18 octobre 2019

<https://www.decayeux-avocat.com/la-vie-du-cabinet/videos.htm>

Conférence avec Mathieu Brégégère sur « Parents et adolescents : un dialogue difficile »

Le 14 octobre 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=fCuuLLN4Pe0>

E-Books

Pourquoi les parents se séparent ?

Ed. lwyus, mars 2022

Parents et adolescents : un dialogue difficile

Co-auteur : Mathieu Brégégère

Ed. Codecivelle, janvier 2021

Avocats et médiation : 10 points clés

Co-auteur : Catherine Emmanuel

Ed. Irène et Codecivelle, juin 2020

Face à la parole, tous égaux ?

Ed. Codecivelle, juin 2019

Eric et Sarah s'opposent sur la résidence de Jules : leur parcours de médiation

Ed. Codecivelle, décembre 2018

Claire et David divorcent : une médiation avec avocats

Ed. Codecivelle, octobre 2018

L'essentiel de la médiation en 7 questions

Ed. Codecivelle, septembre 2018

La médiation est un art, 10 conseils pour la réussir

Ed. Codecivelle, juillet 2018


Rupture de couple, surmonter le chaos, construire l'avenir


Ed. Codecivelle, juillet 2017

10 choses à savoir sur le processus collaboratif

Ed. Codecivelle, septembre 2016

Anne-Marion de Cayeux
Avocat et médiateur en conflits familiaux

 www.decayeux-avocat.com

 contact@decayeux-avocat.com

 Publications d'Anne Marion de Cayeux
www.decayeux-avocat.com/les-publications-danne-marion

Illustrations © Alice Dybowski, tous droits réservés

Graphisme & mise en pages © laetitia perotin-meslay

«Faire de la méditation pour être plus calme,
dans une bulle, arrêter ses pensées »

Voilà bien un piège que l'Ecole de Méditation a à cœur de nous éviter.

On ne « fait » pas de la méditation : on la pratique.

On ne se met pas dans une « bulle », on s'incarne et on se relie à notre entourage.

On « n'arrête » pas nos pensées : on les laisse apparaître et on se fout la paix.

Voilà bien des trésors que j'ai pu découvrir au long de mon cursus instructeur de méditation, dont je partage le goût à mon tour, dans cet ouvrage qui s'appuie sur mon mémoire de fin de cycle.



Anne Marion de Cayeux est avocat, médiateur familial, et auditeur d'enfants et d'adolescents.

La pratique de la méditation depuis 2016 a profondément enrichi sa posture d'accompagnatrice à la résolution apaisée des conflits familiaux. Elle poursuit ses recherches et enseigne sur les liens fructueux entre la méditation et la médiation.

Prix de vente 6 € TTC
ISBN : 9781034373017

