

Guide spirituel

## J'ai testé... la méditation vipassana

PAR CAROLINE FIAT

Le vécu d'une méditation variée énormément d'une personne à l'autre. Il me fallait donc essayer pour pouvoir en parler ! Récit d'une première fois.

Qu'on l'appelle "pleine conscience" en Occident ou "vipassana" en Inde, l'idée est la même, arrêter un instant le mental, la course des pensées. Et la technique semble simple : se centrer sur sa respiration, son corps, sa posture, un mantra... et observer ce qui se passe. J'ai choisi l'enseignement du Dr Jacques Vigne, psychiatre renommé pour ses travaux et ses livres qui font le pont entre neurosciences et méditation. Plongé dans la culture indienne depuis un demi-siècle, il partage sa vie entre l'Inde et la Métropole et anime ce week-end un stage de méditation vipassana.

### Ce que j'ai vécu ?

Autour de lui, une dizaine de participants. 90 % de femmes ! Les journées sont ponctuées de méditations assises, marchées ou allongées, assorties d'explications et de moments de partage sur notre ressenti. Pour la plupart

d'entre nous, tenir la position se révèle un peu difficile, qu'on soit assis en tailleur, en demi-lotus, voire en lotus entier pour les plus habitués. Colonne droite, j'observe le souffle aller et venir. Je sens mon corps se poser, se centrer. Mais rapidement, les pensées s'accumulent, l'esprit rumine et s'agite. C'est la réaction de défense logique de la "tour de contrôle", avec son président, le mental, et son premier ministre, l'ego. Il faut inviter les pensées, comme le souffle, à se poser. Pas si simple ! Ça résiste là-haut ! "Il n'y a rien à faire. Il y a tout à défaire. C'est le travail d'une vie", rassure Jacques Vigne. Il propose un autre outil, le scanner corporel. Comme en sophrologie, on passe en revue les différentes parties du corps. Effet immédiat, un grand apaisement et une plus grande conscience de l'"ici et maintenant", mots de passe de la méditation ! Autre observation, méditer en groupe aide à ne pas fuir et à ne pas se sentir seul avec ses difficultés. Cela permet