

aussi de travailler l'altruisme, notion centrale qui nous relie aux autres et, donc, à nous-même. De même que mental et corps cessent d'être divisés, soi et non-soi se réunissent. Je termine ce week-end en ressentant une stable et profonde joie intérieure, malgré les turbulences de la traversée ! La difficulté sera de conserver une régularité. De programmer chaque jour 1 ou 2 temps de méditation. De s'asseoir et d'observer son souffle, ses pensées, son objet de méditation, sa phrase du jour...

Ce que j'ai appris ?

J'ai enfin mon propre avis sur la méditation et abandonné quelques idées reçues...

1^{ère} idée reçue :

c'est comme le yoga !

Pratiquant yoga et sophrologie depuis de nombreuses années, je pensais que l'exercice m'amènerait en terrain connu. Mais la méditation vipassana est bien spécifique. Assis en tailleur, on ne peut se "réfugier dans l'action". On est seul avec soi-même et en position rapidement inconfortable. Jacques Vigne dispense ses encouragements et ses instructions avec parcimonie. Ainsi, on comprend rapidement que c'est bien le silence qui est le "maître à ne pas penser". Troublant.

2^e idée reçue : c'est facile !

Je suis arrivée un peu en touriste croyant qu'il suffit de s'asseoir dans un endroit calme et, hop, on médite. En fait, l'idée est de rester au cœur de la vie et des bruits de la ville. C'est tout l'inverse d'un caisson d'isolation sensoriel ! Chaque bruit, même celui de notre respiration, est amplifié et génère son lot d'agacements. Chaque douleur liée à la posture amène un sentiment d'injustice ou de colère. Mais cette



"Se soigner par la méditation"

"À la suite d'un cancer, j'ai entrepris, il y a 10 ans, des méditations quotidiennes. Je ne peux qu'encourager toutes les personnes en bonne santé à entreprendre cette démarche de scan corporel ainsi que l'attention sur le souffle. Mais aussi les personnes souffrant de divers symptômes, afin d'expérimenter la capacité de se dissocier des pensées telles que "vous n'êtes pas votre douleur". Ancienne pépiniériste, j'aime faire cette comparaison : comme les graines qui ont besoin de chaleur, d'humidité, de lumière et de temps, les graines de conscience ont des besoins spécifiques pour se développer. Ainsi, la chaleur correspond à la relaxation (se poser), l'humidité à l'amour, la lumière à l'attention juste..."

Marie-Christine Martz, pratiquante

© ISTOCK

impatience, ainsi que toutes les autres émotions et sensations inconfortables, font justement partie de ce qu'il faut observer. Par moment, pour être honnête, la lutte a été âpre et mille excuses se sont mises en travers du chemin. Le cerveau sait très bien fabriquer de "vraies raisons" pour renoncer, trouver une excuse et arrêter. Ces "petits diables" montrent bien que le mental résiste de toutes ses forces à l'exercice !

3^e idée reçue : on va s'ennuyer !

Ça, c'était avant. Après, on se demande même comment ce verbe peut exister. Car, on ne peut pas s'ennuyer avec soi-même ! Dès qu'on ouvre le "capot", il y a beaucoup de choses à contempler, réparer, apprécier, découvrir... Du

beau, du moins beau... Et c'est sans doute le plus beau cadeau de cette aventure, la fin de l'ennui, le pas vers l'autonomie, le recentrage vers l'intérieur au lieu de la dispersion extérieure. C'est la fameuse "vacuité pleine" dont parle Jacques Vigne.

4^e idée reçue :

c'est pour les stressés !

En fait, c'est beaucoup plus riche que ça. Certains ont ressenti un apaisement, quand d'autres sont sortis troubles, ou épuisés. Mais tous ont fait de belles découvertes et la conclusion est unanime, le jeu en vaut vraiment la chandelle et je ne peux que conseiller vivement à chacun d'essayer. Avec un spécialiste, car tout seul, c'est souvent décourageant !