



Fabrice Midal, philosophe,
méditant depuis vingt-cinq ans.



Johann Rousselot chez Signatures

PHÉNOMÈNE

MÉDITATION, LA NOUVELLE PSYCHANALYSE ?

Tout le monde s'y met, mais ce n'est pas forcément pour avoir l'air zen. Pour en finir avec les idées reçues, entretien avec un philosophe méditant et témoignages de médit' addicts.

Par Dorothée Werner et Catherine Robin

TOUT LE MONDE EN PARLE, MAIS PERSONNE NE SAIT vraiment de quoi il s'agit. Tout s'éclaire grâce au nouveau livre-disque de Fabrice Midal, « Pratique de la méditation, un regard plus clair sur votre vie et sur le monde » (éd. Le Livre de Poche). Les idées fausses sont balayées, les vieux clichés babas-mous du genou pulvérisés : l'auteur, méditant depuis vingt-cinq ans, philosophe, éditeur et fondateur d'un centre de méditation (1), tient un discours concret, simple, laïc, enthousiaste et lumineux sur la méditation. S'asseoir et respirer n'a jamais paru aussi révolutionnaire. Les témoignages de ses élèves vous donneront peut-être envie de vous y mettre illico. On vous aura prévenus.

ELLE. Artistes, philosophes, scientifiques, médecins et anonymes : tout le monde s'y met. La méditation est-elle plus qu'un phénomène de mode ?

FABRICE MIDAL. Oui, c'est un mouvement de fond. La pratique de la méditation se répand dans toutes les couches de la société car elle correspond à un besoin profond : celui de nous mettre en relation avec la réalité. Ce n'est pas réservé aux gens qui vont spécialement mal ou qui sont pris d'une aspiration spirituelle intense, mais à tous ceux qui ont envie d'être un peu plus en rapport avec eux-mêmes, un peu moins prisonniers de toutes les urgences de la vie moderne. C'est un outil réel et simple, ni médical, ni religieux, ni psychologique.

ELLE. Pourquoi n'est-ce pas, comme on le croit souvent, de la relaxation ?

F.M. Quand on est tendu, on peut se faire masser, prendre un bain ou faire de la relaxation, c'est très bien. Mais cela n'a rien à voir avec ce travail, concret et précis, sur son propre état d'esprit qu'est la méditation. Le but n'est pas de se détendre, mais de retrouver une plus grande lucidité, de regarder notre agitation. Si on vous dit que ça va vous détendre, on vous ment, vous allez être très déçu ! Il suffit de faire l'expérience de s'asseoir et de méditer, c'est parfois difficile. L'un des enjeux qui va avec la banalisation de cette pratique, c'est de savoir si on veut la transmettre de manière adulte ou si on veut l'émuosser et en faire un produit en prenant les gens pour des enfants.

ELLE. Pourquoi est-ce difficile, alors que rien n'est plus simple que de s'asseoir et de respirer ?

F.M. Parce que les choses les plus simples de la vie – avoir une conversation absolument honnête avec les gens que l'on aime, dire la vérité le plus simplement – ne sont pas faciles. La méditation nous confronte à cette difficulté. Aller au-delà de nos habitudes de comportement et de pensée, toucher quelque chose de notre être véritable, expérimenter la confiance, cela demande un vrai effort. Mais c'est simple, tout le monde peut le faire. On s'assoit, on se tient droit, et... souvent on constate qu'on n'y arrive pas !

ELLE. L'exercice consiste à voir que l'on n'y arrive pas ?

F.M. Non. Il consiste à abandonner l'idée qu'il y a quelque chose à réussir. Pour une fois, nous n'avons plus à être efficaces ni performants, mais simplement à être ouvert à ce qui est, tel que c'est. On s'assoit quelques minutes et on accueille ce qui est. Si vous vous perdez dans vos pensées, si vous vous endormez, si vous sentez soudain de la colère ou de la joie, ça n'a aucune importance : vous revenez au présent. C'est tout. C'est un soulagement infini de pouvoir arrêter la lutte constante que nous menons.

ELLE. La méditation n'est donc plus une pratique farfelue ou exigeante, réservée à une élite coupée du monde ? Vos propos très concrets tranchent radicalement avec les idées toutes faites.

F.M. Longtemps, on a considéré la méditation comme étant liée à l'Orient, donc totalement étrangère à nous. La pratique vient bien sûr du bouddhisme, mais la tradition méditative en Occident est très forte. Pas seulement chez les religieux, mais aussi chez nombre d'artistes, qui font part de cette expérience depuis toujours. Pour entendre une parole neuve sur la méditation, il a fallu que des gens comme moi, comme Jon Kabat-Zinn ou comme Jack Kornfield, en Europe ou aux Etats-Unis, pratiquent durant vingt ou trente ans. Qu'ils perçoivent l'essentiel de la manière dont la méditation nous transforme, pour pouvoir en parler simplement. J'ai eu la chance d'être formé par des maîtres tibétains bouddhistes, mais après vingt-cinq ans de pratique je crois qu'on peut laisser tomber les aspects purement culturels pour n'en garder que l'essentiel, et montrer à quel point la méditation touche à une aspiration très profonde en chacun de nous.

ELLE. En quoi cela a-t-il été si révolutionnaire pour vous ?

F.M. Je raconte dans un livre (2) que j'ai vécu une enfance de profonde détresse. J'avais l'impression de ne pas avoir le droit d'être. La méditation m'a sauvé la vie, en me montrant que j'avais le droit d'être comme j'étais, de manière inconditionnelle. Elle m'a appris à vivre dans le présent et à découvrir qu'il y a un espace absolument bon, juste là, à la disposition de tout le monde. Quel soulagement ! L'autre aspect crucial, c'est que c'est un moyen de travailler très profondément avec notre confusion, notre douleur. A vrai dire, même aujourd'hui, sans la méditation, je ne sais pas comment j'y arriverais. Parce qu'il y a quelque chose de très vite faux dans le jeu social, dans la manière dont nous sommes tellement pris dans nos urgences. La méditation me ramène à une forme d'authenticité, de présence, de soulagement.

ELLE. Vous êtes toujours calme, alors ? zen ?

F.M. Non, pas du tout ! Vouloir être tout le temps serein ou détendu, c'est une perspective de l'existence complètement puérile ! C'est beaucoup plus ample, plus profond de se mettre en

suite page 152



**« Plus réveillée,
plus posée, plus
disponible »**

ELODIE, 29 ANS, TRAVAILLE DANS LA MODE

« J'ai commencé à pratiquer avec mon meilleur ami. Dans une période de changement, j'avais le sentiment d'aller dans une mauvaise direction. Il m'a proposé de m'asseoir à ses côtés, puis m'a invitée à un séminaire. Depuis, j'essaie de pratiquer chaque jour, plutôt le matin. Ça change mon rapport à ma journée. J'ai la sensation d'être plus réveillée, plus posée, plus disponible.

La méditation est une pratique très concrète : on s'assoit, on entre en contact avec le silence et avec tout ce qui peut obstruer ce silence, dans une grande bienveillance. Aujourd'hui, ça m'est nécessaire. Pas pour me soulager, mais pour trouver une direction, une clarté. » C.R.

«La méditation n'est pas une quête de bien-être»

MARIE-LAURENCE, 50 ANS, CHEF D'ENTREPRISE

« J'ai commencé à méditer il y a six ans. J'avais alors trois jeunes enfants et j'étais un bourreau de travail. Pour moi, le travail, lieu d'accomplissement, peut être d'une grande brutalité. Je m'interrogeais sur le sens de tout cela quand quelqu'un m'a parlé de la méditation. C'était surprenant pour moi qui ai toujours été considérée comme quelqu'un de bien plus matériel que spirituel ! J'ai commencé fort avec un stage de huit jours. J'ai failli partir au bout de deux, mais je me suis accrochée. Ça a été un bouleversement. Me poser sur un coussin m'a donné plus de temps, d'espace. La méditation n'est pas une quête de bien-être, c'est apprendre à être à l'écoute des situations et des autres. Aujourd'hui, j'ai la sensation de faire beaucoup plus de choses qu'il y a six ans, avec plus de précision, de clarté dans les priorités. Je médite vingt minutes en me levant, avant d'entamer la journée. Mon mari médite aussi. Nos trois enfants portent sur tout cela un regard bienveillant et tendre. Parfois ils me disent en riant : "Calme-toi maman, va pratiquer, ça va te faire du bien !" Beaucoup de gens pensent que la méditation, c'est se regarder le nombril. C'est précisément le contraire, ça rend sensible à ce qui se passe à l'extérieur. Ça rend plus humain. » C.R.



rapport avec la réalité. Méditer est aussi un moyen de faire la paix avec les aspects les plus douloureux de soi. Les gens souffrent aujourd'hui parce que quelque chose est dénié dans ce qu'ils sentent, dans ce qu'ils vivent, dans leurs désirs profonds. Le but n'est pas de nous calmer et de faire de nous des légumes, mais au contraire de nous rendre plus vivants. C'est pour cela que méditer m'a tant aidé et que j'y consacre ma vie.

ELLE. Quelle différence avec une bonne balade en forêt ?

F.M. Une promenade dans une nature puissante, l'écoute d'une très bonne musique ou une profonde discussion avec un ami, ce sont bien sûr des expériences de cette « présence » dont nous parlons. Mais comment faire pour être dans cette « présence » non seulement quand la nature est formidable, quand votre ami est le plus gentil qui soit, mais à chaque moment de la vie ? La méditation vous apprend comment, même dans les situations difficiles ou tendues de la vie, on peut être présent et, par là, les transformer en les vivant simplement.

ELLE. On commence par porter attention à soi-même ?

F.M. Non, à tout ce qui est. C'est beaucoup plus ample ! C'est une autre idée fautive : la méditation n'est pas un travail personnel d'introspection subjectif. Sur un coussin ou une chaise, lorsque l'on médite, on est d'abord ouvert à son corps, à son souffle et à son environnement, parce que c'est ce qui est à notre disposition. Cette pratique permet ensuite d'être présent à tout ce qui est, pendant tous les autres moments de la vie. On devient plus attentif à ce que disent les gens, pas seulement au contenu de leurs mots mais aussi à leurs manières d'être, à la façon dont ils se tiennent. On se met à davantage apprécier sa vie, à mieux savourer ce que l'on mange, à prendre plaisir à une conversation. Cela concerne tous les aspects de l'existence humaine.

ELLE. Concrètement, comment faire ?

F.M. Pratiquer seul est très dur. Aller dans un centre, ce n'est pas évident, la plupart étant trop religieux, souvent un peu sectaires. Ecouter une méditation guidée, c'est très précieux, cela m'aurait beaucoup aidé si cela avait existé ! Le succès du CD que j'ai enregistré l'an dernier (3) nous a totalement dépassés, sans doute parce qu'il correspondait à une attente profonde. C'est une très bonne manière pour commencer, c'est très vivant.

ELLE. Pourquoi écrivez-vous que, pour méditer, il faut être « à la fois courageux et tendre » ?

F.M. Courageux, parce qu'il faut du courage pour affronter tous les aspects de son existence. La méditation nous met parfois en contact avec des choses que l'on préfère ne pas voir. Par exemple, que l'on est moins présent, plus perdu ou plus en colère que ce que l'on croyait. Et tendre, parce qu'il ne s'agit pas de tout contrôler, mais d'avoir de la tendresse pour soi. Un des aspects les plus frappants de la pratique, et peut-être l'essentiel, c'est qu'elle développe un sens de tendresse, de douceur et de bienveillance. On voit qu'il y a un autre rapport à la vie, à soi et au monde que la lutte permanente. Quand j'étais petit, mon père me disait : « Bats-toi sinon tu seras bouffé par les autres. » Ce n'est pas une position satisfaisante dans l'existence. La méditation m'a montré qu'il y a un autre chemin.

D.W.

(1) *L'Ecole occidentale de méditation, à Paris et à Genève.*

(2) « *Auschwitz, l'impossible regard* » (éd. du Seuil).

(3) « *12 méditations guidées pour s'ouvrir à soi et aux autres* » (éd. Audiolib).



« J'ai moins peur d'avoir peur »

ANNE, 54 ANS, TRAVAILLE DANS L'ÉDITION

« J'ai découvert la méditation par hasard, à une période de doutes sur le sens à donner à ma vie. J'ai essayé un soir, sur les conseils d'un collègue. Depuis, je continue, même si je ne suis pas aussi sérieuse que je le voudrais et trouve toujours mieux à faire ! C'est une manière de me confronter à mes pensées, au fonctionnement de mon cerveau. Ça désobstrue, ça ouvre vers l'extérieur. En méditant, j'ai moins peur de souffrir, moins peur d'avoir peur. Quatre fois par semaine, je prends mon coussin, me pose dans l'une des pièces de la maison et demande à mon mari et à mes enfants de ne pas me déranger. Mon mari avait des réserves, mais il a vite constaté que ça me faisait du bien et m'a encouragée à continuer. Ma fille et lui sont même venus essayer un soir. Ils n'ont pas été convaincus, mais c'est sans importance : la méditation est quelque chose de vraiment personnel ! » C.R.



« Un lieu où l'on cesse de lutter »

ALAIN, 45 ANS, MÉDECIN URGENTISTE

« C'est une forme d'insatisfaction, une quête de sens, d'ouverture et de mysticisme qui m'ont conduit à la méditation. Dix ans plus tard, elle est devenue centrale dans ma vie, mais pour autre chose : dans cette pratique, on ne nous demande pas de nous améliorer, de progresser ni d'éliminer nos défauts. Voici enfin un lieu où l'on peut cesser de lutter contre soi-même ou contre les autres ! C'est si bon de sortir du règne de l'utilité, de pouvoir simplement "être", sans jugement ni évaluation. Je médite tous les jours, ou presque. Quand on me demande pourquoi, je réponds : "Pour rien." Mais je pense que cela m'aide à devenir plus humain : dans le temps de méditation, on s'arrête de courir, de croire tout ce qui nous passe par la tête, on se met à l'écoute du monde, des autres et de soi-même... C'est révolutionnaire, non ? » C.R.