

INTRODUCTION

Depuis des années, je suis amené à animer des conférences et des séminaires dans des écoles, des entreprises, des hôpitaux. J'en ressors inmanquablement avec le même constat : nous nous torturons à longueur de journée.

Nous nous torturons à intégrer des normes, des injonctions, des modèles qui ne nous correspondent pas. Nous nous torturons parce que nous voulons « mieux faire » et que nous estimons ne jamais « bien faire ». Nous nous torturons parce que nous sommes persuadés que les autres, eux, savent « bien faire ». Nous nous torturons, souvent sans qu'il ne nous soit rien demandé...

Nous sommes pris dans un activisme frénétique qui nous rend complètement aveugles. Happés par l'urgence de « faire », nous ne voyons plus qu'en réalité nous ne « faisons » rien : nous nous agitons et nous oublions l'essentiel. Nous oublions d'oser.

Foutez-vous la paix ! Mon expérience m'a appris qu'il n'y a pas d'autre moyen de redécouvrir

Foutez-vous la paix !

les possibles en nous que nous avons complètement oubliés. Arrêtez ! C'est le seul moyen d'agir. Libérez-vous des protocoles, des procédures, des pseudo-urgences qui n'en sont pas ! C'est ainsi seulement que vous verrez jaillir en vous l'enthousiasme et l'envie d'aller plus loin.

Ne fuyez pas au sommet d'une montagne ni au fond d'une grotte pour réfléchir : restez là et cessez de raisonner. Foutez-vous la paix parce qu'il y a urgence dans notre monde qui crève de souffrances, de misères, d'inhumanité. C'est tout de suite qu'il nous faut créer le changement. En nous foutant la paix...

1

CESSEZ DE MÉDITER
Ne faites rien

Ne demande jamais ton chemin à celui qui le connaît. Tu risquerais de ne pas pouvoir t'égarer.

Rabbi Nahman de Bratslav

Est-ce que je médite ? C'est une question qu'il m'arrive de me poser quand je vois l'avalanche de livres et la multitude de discours qui nous somment de pratiquer la méditation, nous enseignent ses techniques et nous déroulent la liste de ses bienfaits.

Est-ce que je médite ? Non, pas dans ces conditions. Je ne me somme à rien et, quand je n'ai pas envie de méditer, je fais autre chose et puis c'est tout : ce n'est ni un bien ni un mal, ce n'est pas un drame.

Je n'applique pas une technique, je ne m'appuie pas sur un mode d'emploi : je médite pour me libérer de toutes les injonctions.

Foutez-vous la paix !

Et je n'ai pas pour objectif de devenir sage, ni calme, ni patient. Je n'ai aucun objectif, aucun but, pas même celui d'entamer ou de finir la journée dans un état d'esprit particulier.

Je pratique la méditation depuis plus de vingt-cinq ans, je l'enseigne depuis près de quinze ans, mais je n'ai ni technique à transmettre, ni promesses à faire miroiter. D'ailleurs, quand j'ai commencé à enseigner, beaucoup m'ont prédit l'échec. Qu'allais-je pouvoir communiquer quand j'expliquais d'emblée que la méditation n'est pas productive, qu'elle ne rend pas plus efficace, qu'elle n'assagit pas et que fondamentalement, au sens ordinaire, elle ne sert à rien ? Et que c'est justement parce qu'elle nous délivre de l'asservissement de cette dictature de l'utilité et de la rentabilité propre à notre temps qu'elle est une chance.

Au fil des ans, autour de moi, l'obsession de la performance est devenue un poison. La rentabilité et l'utilité ont été érigées en maîtres mots de notre monde... y compris en matière de méditation. J'ai vu les manuels et les exercices proliférer, et même des posologies être quasi prescrites avec des résultats garantis au bout de dix ou vingt séances. Il faudrait, nous dit-on, méditer dans les entreprises pour augmenter la rentabilité, dans les écoles pour que les élèves soient plus concentrés et plus efficaces, à la maison pour être moins stressé.

J'ai vu des apprentis méditants désarçonnés, puis dégoûtés : leur « apprentissage » avait échoué,

Cessez de méditer

ils n'avaient pas été transformés et ne s'étaient même pas déstressés. Sans doute, me disaient-ils, qu'ils ne s'étaient pas assez concentrés, n'avaient pas réussi à se détacher de leurs pensées, ils s'étaient laissés distraire, s'étaient mal assis, ou peut-être que la technique prodiguée, finalement très difficile, n'était juste pas faite pour eux. En réalité, ils se sont préparés comme pour un oral d'examen : plus on est crispé, plus on est focalisé sur l'obligation de réussir, plus on court de risques de se présenter gorge nouée et mains moites, avec peur et sans plaisir, et donc d'échouer.

Cette méditation, ou ce que l'on appelle ainsi, n'est pas mienne. La méditation telle que je l'entends n'est pas une technique, elle n'est pas un exercice, elle n'a rien de mystérieux : elle est un art de vivre. L'art de se foutre la paix. Je ne prescris rien, je ne fournis pas d'astuces, je ne garantis rien et je ne donne pas de bons points. Je ne suggère pas de regarder passer ses pensées sans s'y attarder, comme des nuages qui finissent par se dissiper : cette technique ne part pas d'une mauvaise idée, mais, quand on la pratique, elle devient très vite fastidieuse et on finit par s'emmerder. Et quand on s'emmerde, on cesse d'être vivant. Or, je n'ai pas envie de me torturer sous le prétexte qu'il me faut méditer. Je préfère parier sur l'intelligence et l'humanité de chacun. Je sais que mes propos vont heurter, mais j'ai choisi de dire la vérité, parce que c'est ma conviction profonde.

Foutez-vous la paix !

Au fond, on ne médite que si on arrête de chercher à méditer. Si on se débarrasse de l'impératif de devoir réussir quelque chose, d'accomplir quelque chose, de répondre à un objectif. Donc d'être dans l'angoisse de l'échec. Dans ma vie, oui, je suis parfois crispé ; m'ordonner alors de me détendre est le meilleur moyen de me crispier encore plus. De me torturer. Je n'attends même pas qu'on m'en donne l'ordre : je sais très bien me torturer tout seul. Comme tout le monde, j'ai tendance à vouloir « bien faire ». Tellement « bien faire » que je me place dans un état de tension extrême. Je me pose des défis et je suis pris d'une peur panique de ne pas parvenir à les relever. Pourtant, je sais d'expérience que lorsque je me contente de constater que je suis crispé et que je m'autorise sincèrement à le rester, quand je me fous la paix avec ma crispation, je finis, curieusement, le plus souvent, par me détendre très vite. C'est ce geste-là, à la fois si simple et si compliqué, le fait d'oser se laisser tranquille, l'audace de se foutre la paix, que j'appelle méditation.

Je me souviens de mes grands-parents qui passaient de longs moments, en silence, à regarder crépiter le feu dans la cheminée. Communistes, ils avaient pris leurs distances avec la religion et la spiritualité. Ils étaient loin d'être des mystiques et n'avaient jamais entendu parler de méditation, mais leurs soirées devant le feu sont ce qui se rapproche le plus de la méditation telle que je

Cessez de méditer

l'entends. C'était, pour eux, une forme d'hygiène de l'esprit. Un acte naturel, banal mais indispensable. Aussi naturel et banal que de marcher, de bouger, de se fatiguer, de pratiquer ce que nous appelons aujourd'hui le sport et que nous accomplissons, nous, selon des protocoles savants, avec des machines, des instructions, des appareils mesurant nos performances – et les comparant à celles du voisin. Nos arrière-grands-parents, eux, n'avaient pas besoin de faire leur jogging pour rester en forme.

J'avais quatorze ans quand j'ai entendu parler pour la première fois de cette pratique qui, à l'époque, était confidentielle. Elle m'avait fortement intrigué mais j'ai eu peur, en m'y engageant, de devenir une sorte de légume. Ne rien faire pendant un moment, n'est-ce pas une démission totale ? Par ailleurs, m'étais-je dit, si cette méthode si simple fonctionnait vraiment, tout le monde l'aurait adoptée. Je me suis replongé dans les livres que je dévorais et dans les poèmes que j'écrivais. Mais au fond de moi, je restais intrigué...

À vingt et un ans, j'ai sauté le pas. J'avais entamé des études de philosophie, et ma déception était à la hauteur de l'enthousiasme qui m'avait poussé dans cette voie. Pour tout dire, je n'y arrivais pas. Je m'y étais engagé en cachette de mes parents qui croyaient, eux, que j'étudiais le droit. Je ne me sentais pas très à l'aise avec mon mensonge, mais j'espérais réussir enfin quelque

Foutez-vous la paix !

chose qui me plaise. Or, mes résultats étaient médiocres. Je ne parvenais pas à lire les livres qu'il fallait et quand, au prix d'extrêmes efforts, j'en avais lu un, j'oubliais aussitôt les concepts que j'aurais dû maîtriser.

J'étais accablé quand j'ai sonné à la porte d'un groupe d'Américains dont on m'avait donné l'adresse. Un homme fort affable m'a accueilli et m'a introduit, en quelques mots, à la méditation : il me suffisait, m'a-t-il dit, de bien m'asseoir sur mon coussin et d'être juste présent, attentif à ce qui se passe. De mettre de côté mon savoir et mes compétences, et de ne pas essayer de comprendre, parce qu'il n'y a rien à comprendre. Je n'en revenais pas : cette fois, là, vraiment, je n'avais rien de compliqué à faire. C'est ainsi que j'ai médité pour la première fois. Sans savoir à ce moment que j'avais la chance d'être initié par Francisco Varela : l'homme affable qui m'avait ouvert la porte était en fait l'un des plus grands neurobiologistes contemporains.

Sur mon coussin, j'ai enfin su ce qu'était le soulagement, le vrai. Vous n'imaginez pas le choc ! J'étais un mauvais élève dont les bulletins étaient truffés de « peut mieux faire », « à punir sévèrement », « toujours dans la lune », un élève qui aurait bien voulu « mieux faire » mais ne comprenait pas du tout ce qu'on lui demandait, ni le rapport que cela avait avec sa vie. À l'école primaire, tout n'allait encore pas trop mal. Quand

Cessez de méditer

j'avais une difficulté, quand j'étais triste, j'allais voir la maîtresse et le rapport qu'elle avait avec moi, bienveillant et confiant, m'apaisait. Mais au collège, on avait tant d'enseignants... Je n'avais plus aucun rapport personnel avec eux. Je ne comprenais plus rien. On devait faire ceci. Apprendre telle leçon. Je n'y arrivais pas.

Et là, pour la première fois, je n'avais rien à réussir : il me suffisait juste d'être présent à ce qui est, de revenir à ma présence corporelle, à mon souffle, à mes sensations, à mes perceptions, à ce qui m'entoure.

Je me suis enfin senti à la maison et j'ai commencé à fréquenter régulièrement ce groupe. J'ai parfois mis beaucoup d'intensité à ma pratique, même si l'on me demandait essentiellement de me détendre. J'ai connu des séances où j'avais peur d'échouer, de rater. Mais il n'y avait rien à rater et je ne le réalisais pas encore tout à fait. J'avais du mal à le croire. J'ai connu des moments où j'étais inquiet d'être jugé alors que personne n'était là pour me juger et, à ces moments, j'étais déçu, perdu. J'arrivais à peine à respirer tant je cherchais à me concentrer pour « bien faire ». Je ne savais pas encore qu'il n'y a rien à faire. J'aurais aimé que l'on me dise : « Fous-toi la paix », mais ce n'était pas dans le vocabulaire de l'époque. On me le faisait comprendre, mais j'étais sûr d'avoir mal compris. Malgré moi, je revenais aux mécanismes habituels que l'on met en œuvre dans la

Foutez-vous la paix !

vie de tous les jours pour réaliser une tâche, je « faisais attention ». Attention à ne pas commettre d'erreurs, à bien m'asseoir, à bien respirer. C'est alors que d'un seul coup, tout se nouait : je perdais le sens de la méditation.

Il m'a fallu du temps et des tâtonnements pour enfin admettre que méditer, c'est tout simplement se foutre la paix. Et que se foutre la paix, cette règle d'or de la méditation, devrait être le leitmotiv de toute notre existence. Nous sommes conditionnés à toujours « faire » : cuisiner, travailler, aimer, regarder un film, répondre au téléphone. Même quand nous disons « je ne fais rien », en réalité nous faisons plein de choses : nous zappons sur notre télé, nous bavardons dans notre tête, nous passons d'une activité et d'une pensée à l'autre, dans la discontinuité et la peur d'un moment de silence. Notre attention est fragmentée et nous avons réellement l'impression de « ne rien foutre », de perdre notre temps inutilement, de ne rien accomplir d'essentiel ni de nourrissant.

Méditer, au fond, c'est tout simplement le fait d'être. Le fait de s'arrêter, de s'octroyer une pause, de cesser de courir pour rester présent à soi, pour s'ancrer dans son corps. C'est une école de vie. Être n'implique pas de connaissances particulières. Méditer au sens où je l'entends et le pratique, non plus. D'ailleurs, il n'existe pas d'expertise en méditation – le maître zen japonais Shunryu Suzuki, qui a vécu et enseigné aux États-Unis, à la fin des

Cessez de méditer

années 1960, répétait volontiers que les meilleures méditations sont celles des débutants, les experts ayant tendance à se perdre dans les complications... Méditer, c'est rester un débutant. Ouvert et curieux. On ne fait rien, et pourtant il se passe plein de choses.

J'ai été formé à la pratique dans cette perspective qui présentait la méditation comme un geste de liberté plutôt que comme une technique mécanique et protocolaire. C'est ce que l'on nomme aujourd'hui très justement la pratique de la *mindfulness*, un terme que je traduis par pleine présence plutôt que par pleine conscience. Dans cette perspective, méditer est aussi simple que se laver les dents ou regarder un feu de cheminée.

Essayez. Asseyez-vous. Sur un coussin ou sur une chaise, peu importe : il n'existe pas de posture à prescrire ni à proscrire. Le fait de s'asseoir n'est pas une technique, c'est juste une manière très simple de réussir à ne rien faire, à ne se préoccuper de rien. J'y ajouterais un conseil de bon sens : tenez-vous droit pour rester alerte, présent, disponible. Plutôt qu'une obligation, j'y vois une attitude naturelle : quand vous regardez un film ou suivez une conférence, n'avez-vous pas naturellement tendance à vous redresser au moment crucial, celui qui vous intéresse et dont vous ne voulez rien manquer ?

La droiture de la posture ouvre l'esprit à l'entière présence du présent. Ce n'est pas un hasard si vous chantonnez plus volontiers debout sous la douche

Foutez-vous la paix !

qu'affalé sur le canapé ! Du reste, de manière assez amusante, des chercheurs explorent aujourd'hui ce phénomène. Ainsi, dans le cadre d'une étude menée aux États-Unis, des cobayes ont été répartis en deux groupes. Les chercheurs ont demandé à ceux du premier groupe de se tenir avachis, épaules tombantes, comme s'ils s'excusaient. Pour ceux du deuxième, la consigne était de se tenir droit, dans une position de réussite. Les mêmes exercices ont été donnés aux deux groupes. Dans le premier, les cobayes se sont empêtrés dans les difficultés. Les seconds, ceux qui s'étaient tenus droits, s'en sont sortis haut la main...

Se tenir droit ne sera pas, au début, très confortable. Il faut un peu de temps pour apprivoiser cette étrangeté ! Il faut de l'audace pour l'accepter ! Peut-être aurez-vous mal au dos ou aux jambes. Autorisez-vous à le constater, à le reconnaître, avec attention et bienveillance, sans culpabiliser : non, je ne me suis pas « mal » assis, je n'ai pas « échoué », j'ai juste mal au dos ou aux jambes, et cette douleur-là n'implique aucun jugement de valeur. Il ne s'agit pas de se torturer : changer de position, au bout d'un moment, n'a pas valeur de sanction. Il arrive que l'on me demande si on a le « droit » ; laissez tomber cette idée de « droits », remplacez-la par celle de liberté. Et tant pis si vous n'arrivez pas à rester droit !

Vous êtes submergé de pensées ? Soit. Je ne vais pas m'obliger à faire le vide dans ma tête – je serais

Cessez de méditer

certain d'arriver au résultat inverse et me retrouver avec un déluge incontrôlable de pensées. Je vais rentrer en rapport avec ce qui se passe, prendre ces pensées comme elles viennent. Je ne vais pas les disséquer, je ne vais pas non plus leur déclarer la guerre ni les obliger à s'en aller. Je vais considérer que toutes mes pensées, toutes mes perceptions, y compris sensorielles, participent de la méditation. Au fond, je ne vais rien faire. Je vais être.

Méditer n'est pas se détacher ni se désincarner, mais, au contraire, s'ouvrir au monde à travers ses sens, donc à travers son corps. C'est sentir le contact de ses pieds avec le sol, de ses mains sur ses cuisses, des vêtements sur sa peau. C'est entendre une voiture qui freine, un passant qui parle, sans essayer de comprendre, sans juger, sans même y mettre de mots. En prenant acte, c'est tout : j'entends, je vois, j'ai faim, je suis en rapport, et bientôt le son devient plus ample, il devient infini, il devient poésie...

Nous sommes d'emblée des êtres relationnels, mais, dans la vie, nous nous coupons des relations, nous nous isolons, nous oublions cet acte généreux qui consiste à ne pas chercher à toujours expliquer, comprendre, justifier, critiquer. Je prends la méditation comme un entraînement très simple, très facile, à cette attitude généreuse que l'on devrait apprendre à appliquer, y compris à soi-même, ou plutôt d'abord à soi-même. Je ne conçois pas cet entraînement comme un exercice,

Foutez-vous la paix !

ni comme un travail sur soi. Il n'est pas une consigne ni un défi à relever, mais une invitation à se laisser entraîner. Il n'est pas une méthode d'introspection ou de bonification du moi, il n'est pas un « moi, moi, moi ». Parce que « moi » n'est pas un individu isolé qui médite pour regarder son nombril. En méditant, je découvre combien je fais partie du monde. J'entre en relation avec ce qui est, tel qu'il est, y compris avec moi, en un geste de bienveillance que la vie nous a désappris.

Cessez de méditer... et respirez. Respirer est un acte naturel qui ne nécessite aucun effort. Mais c'est en même temps un phénomène extraordinaire, l'acte de vie par excellence : juste en me foutant la paix et en respirant, je suis vivant ! Méditer est du même ordre : c'est un acte naturel par lequel je laisse la vie revenir en moi, grâce auquel je redeviens vivant. C'est surtout un acte de tous les moments qui consiste en une forme d'attention et de bienveillance, en dehors de tout jugement. Je suis triste ou énervé ? Je prends acte de ma tristesse ou de mon énervement... et je me fous la paix. La méditation est une respiration sans consignes ni sanctions. Et c'est en cela que réside son pouvoir de guérison. Respirer, c'est se resynchroniser avec la vie. Méditer, c'est se foutre la paix et s'autoriser à redevenir humain...