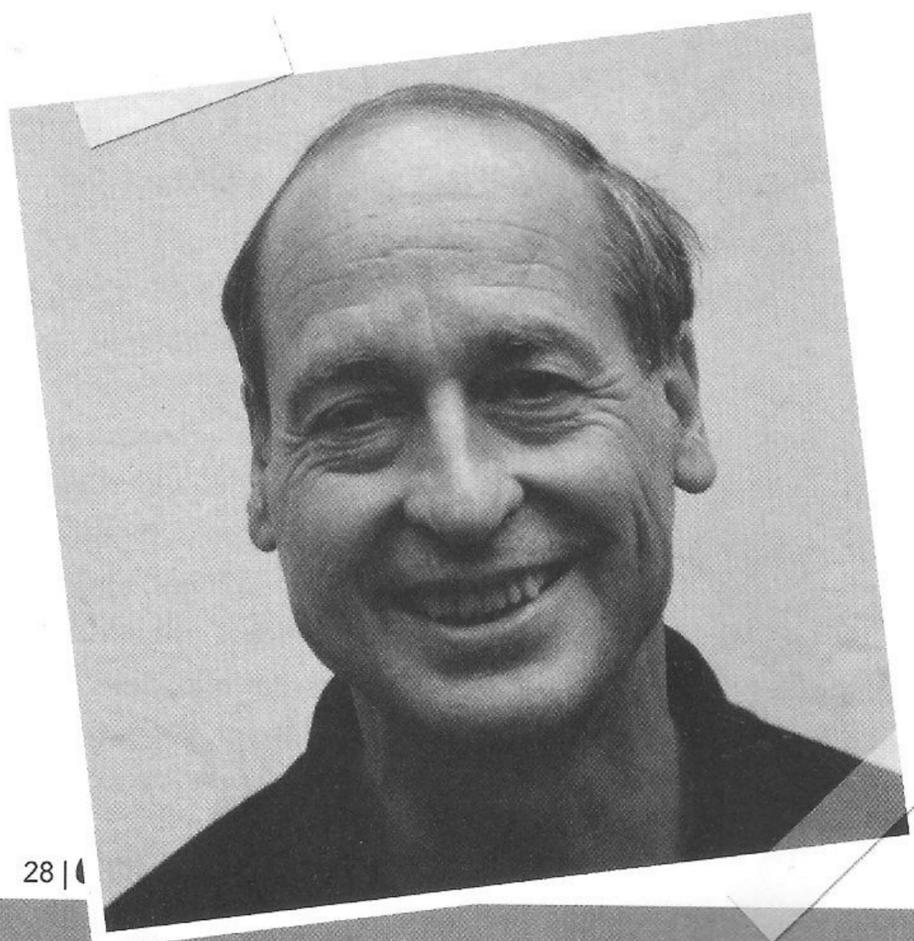


RENCONTRE

# CHRISTIAN MIQUEL

« La méditation  
nous confronte à notre  
propre esprit »



Passionné par la méditation qu'il enseigne par ailleurs, Christian Miquel vient de publier aux éditions Jouvence, l'ouvrage *Lettre à un jeune méditant* dans lequel il éclaire de nombreux points soulevés par la pratique. Nous l'avons rencontré pour qu'il nous explique tout ce que nous avons toujours voulu savoir sur la méditation !

Propos recueillis par Stacy Archambault



Quel est votre parcours de méditant ?

J'ai été initié à la méditation zen dans les années 1975 par Maître Deshimaru. Depuis 2011, j'enseigne la méditation de pleine conscience à des particuliers mais aussi au sein d'entreprises. Ce qui m'a plu lorsque j'ai découvert le programme Mbsr de pleine conscience de Jon Kabat-Zinn, c'est qu'il est purement laïque et non confessionnel. Il permet de s'adresser à des gens qui n'iraient jamais pousser la porte d'un temple ou d'un dojo. Cela permet de s'adresser à tout le monde !

Pourquoi avoir écrit un livre dédié aux jeunes méditants ?

J'ai écrit un premier livre (accompagné d'un CD) intitulé *Méditation et pleine conscience*, paru chez Jouvence, qui était une initiation pour permettre aux gens de découvrir la méditation par eux-mêmes. Mais après la lecture d'un ouvrage, le Mbsr ou l'utilisation d'une application, les gens sont lâchés dans la nature. Comment les

aider ? J'ai eu envie d'écrire un livre destiné à tous les jeunes méditants afin de les accompagner en leur montrant comment avancer dans la méditation. C'est comme cela qu'est né *Lettre à un jeune méditant* !

La méditation est à la mode depuis quelques années mais pour beaucoup d'entre nous la pratique reste floue.

Concrètement, qu'est-ce que c'est ?

La méditation existe depuis toujours ! Ça vient du mot « *sati smrti* » qui textuellement veut dire « *présence* » ou « *attention juste* ». La méditation est donc la manière d'apprendre à porter notre attention de manière juste sur ce que nous sommes en train de vivre (donc le moment présent), sans y projeter nos désirs (vouloir par exemple que les choses soient différentes). Très concrètement, cela consiste simplement, à un moment donné, à faire stop, à ne pas nous laisser embarquer dans le flux de la vie, et à faire le point sur ce qui se passe en nous (« *Comment suis-je en ce moment ?*

»). C'est aussi une forme d'introspection. C'est un peu comme un capitaine sur un navire qui voit un nuage à l'horizon et qui décide de faire le point. Il va regarder d'où vient le vent, comment la mer se forme, etc. C'est ça la méditation ! Plutôt que d'aller dans l'orage, on essaie de faire un point sur soi, de comprendre ce qu'il se passe avant d'essayer de s'adapter pour affronter les événements au mieux.

Les fausses croyances concernant la méditation sont nombreuses. Quelle est celle que vous entendez le plus souvent et en quoi est-elle fautive ?

Deux fausses croyances reviennent souvent ! La première que j'entends est : « *Je ne vais jamais réussir à méditer. C'est difficile parce qu'il faut faire le vide en soi. Dès que j'essaie, j'ai plein de pensées qui arrivent* ». Il est faux de penser que la méditation consiste à faire le vide et à chasser ses pensées. Il est un peu naïf de penser : « *J'ai des pensées qui me perturbent, qu'est-ce que ça serait bien si j'arrivais* » ►

à les chasser. Comme je n'y arrive pas avec la méditation c'est que ce n'est pas une pratique pour moi ». La méditation ne consiste pas à faire le vide mais à apprendre à faire avec les pensées qui arrivent sans se faire embarquer par elles.

Et la deuxième fausse croyance qui revient souvent ?

Certaines personnes veulent méditer pour avoir un résultat très précis. Elles disent : « Je vais méditer parce que ça va me permettre de régler mon problème d'insomnie ou de mal au dos, d'être plus concentré pour boursicoter, etc. ». La méditation peut avoir de tels effets de manière indirecte. Mais si nous voulons méditer dans un but concret, il y a de grandes chances pour que nous ne l'atteignons jamais. Méditer c'est juste essayer de retrouver en nous-même nos capacités pour régler le problème mais sans être fixé sur l'objectif à atteindre. La méditation n'est pas une recette ou une technique permettant d'avoir ce que nous voulons mais bien un mode d'être. Vous obtiendrez ce que vous voulez lorsque vous changerez votre propre mode d'être et de comportements dans votre vie.

Certaines personnes souhaitent méditer pour contrer un malaise ressenti dans leur vie. Est-ce une bonne idée ?

Elles ont tout à fait raison mais elles doivent savoir que ce n'est que le début du processus. Les méditations peuvent servir quand on traverse des crises d'angoisse, un mal-être, etc. Pas mal d'études scientifiques le montrent. Mais ce que nous allons leur apprendre de paradoxal c'est que ce n'est pas l'application d'une ordonnance et d'une technique qui va leur permettre de lutter contre le malaise. Ce n'est pas : « Je médite et il y a intérêt à ce que je ne fasse plus de crises » mais « J'ai essayé de comprendre ce qu'il se passe en moi lorsqu'une crise d'angoisse arrive et du coup, petit à petit, j'apprends à ne pas me laisser embarquer par elle. » La méditation

consiste à apprendre à observer, à analyser ce qu'il se passe dans son esprit pour ne pas être déterminé par les choses qui arrivent.

Y a-t-il des contre-indications pour les débutants ?

On est très clair dans les programmes Mbsr : la seule contre-indication - qui est très importante - c'est qu'il ne faut pas commencer si on est en plein dans un processus dépressif ou d'addictions, en phase aiguë de crises d'angoisse, etc. Si je suis en train de me noyer dans un fleuve, ce n'est pas le moment d'apprendre à nager. Il me faut une bouée pour m'en sortir et ce sera parfois des médicaments, ou autre. Si je suis tellement mal que la simple idée de m'asseoir et de regarder ce qu'il se passe en moi me met en angoisse, il ne faut surtout pas le faire. Par contre, dès que je ne suis plus en phase aiguë, la méditation se révèle fondamentale pour m'aider à trouver les lumières naturelles de la pleine conscience. Elle me permet de retrouver mon calme intérieur et de comprendre ce qu'il se passe en moi.

Est-ce qu'il vaut mieux débiter avec un support de méditation tel que le souffle par exemple ?

Oui, tout à fait. Cela s'appelle la méditation focalisée. Mais il faut savoir qu'il y a environ 10 % des gens qui ont du mal à focaliser sur le souffle. Cela se révèle anxiogène pour eux car quand ils essaient de rentrer en contact avec leur souffle, il devient irrégulier car ils se disent qu'ils sont en train de le modifier. Cela n'est pas très grave, nous pouvons méditer sur plein d'autres supports comme les sensations dans notre corps, les sons que nous entendons... Le but de ces supports de méditation est de focaliser l'esprit et l'attention. En faisant cela, nous ne nous faisons pas embarquer à l'extérieur et du coup, nous sommes capables de trouver un calme intérieur. C'est vraiment la base.

Il existe plein de méditations différentes. Laquelle vous semble être la plus simple pour débiter ?

Je dirais la méditation de pleine conscience qui est laïque et non confessionnelle. C'est une première manière de découvrir ce qu'est le fait de méditer. Après, les personnes vont pouvoir développer ce qui les intéresse en essayant la méditation qui les appelle. Je suis persuadé qu'il n'y a pas un maître ou un seul mouvement qui soit valable. Si vous avez besoin d'un maître ou de rentrer dans un mouvement spirituel et que cela vous apporte, faites-le. Simplement, ayez la lucidité de vous dire que ce n'est qu'un véhicule, qu'un moyen parmi les autres. Ce n'est pas pour cela que vous êtes meilleur que votre petit copain qui suit une autre voie.

Comment pratiquer la méditation de pleine conscience ?

On s'assoit au calme et on essaie d'être simplement présent, avec la respiration qui apporte du calme. On laisse passer les pensées mais en même temps, on cherche à être conscient de ce qui passe (« Tiens j'ai une pensée qui m'aurait amené à arrêter ma méditation », par exemple). Même quand je laisse passer mes pensées, je fais un travail d'investigation de mes états mentaux. J'essaie d'en prendre conscience sans me laisser embarquer par leur appel. Il y a toujours le couple « retrouver du calme » ou « retrouver un état de présence » et puis en même temps, « observer, investiguer » ce qui apparaît. Je dis souvent à mes élèves que s'il y a des pensées, des désirs, des émotions ou autres qui passent, ils peuvent les nommer intérieurement en se disant par exemple : « Tiens, il y a le désir de ceci... Je laisse passer ». Laisser passer les choses ne veut pas dire que je ne cherche pas à comprendre ce qu'il se passe. Je les laisse passer mais avec cette pleine conscience de ce qui est en train de passer.

Et ensuite, comment investiguer ces états mentaux ?

Il y a deux cas. Parfois, ça passe tout seul (« J'ai envie de me gratter le nez » par exemple. Si je ne le fais pas, dans les trois quarts

« La méditation nous aide à trouver les lumières naturelles de la pleine conscience. »

« Tout peut arriver en médiation car nous sommes confrontés à notre propre esprit ! »

des cas, ça va passer). Et puis parfois, ça va s'incruster et perturber ma méditation ou bien ce sont toujours les mêmes choses qui vont revenir me perturber. Dans ces cas-là, ce sont des obstacles à ma sérénité et à mon développement personnel. On va alors préconiser de s'interroger sur ces états mentaux. Nous les observons un moment (« *Qu'est-ce que c'est ?* », « *D'où ça vient ?* »). Bien sûr, nous n'allons pas passer toute la méditation à cela, alors nous nous disons que telle chose revient de manière récurrente et que c'est intéressant. Nous allons pouvoir y revenir plus tard.

J'imagine que ces états mentaux rencontrés au cours d'une méditation se rencontrent aussi au quotidien mais que nous y faisons moins (ou pas) attention car nous sommes divertis par autre chose ? Oui, chacun à ses propres modèles cognitifs, comportementaux ou pulsionnels qui vont revenir. La méditation va consister à comprendre d'où viennent ces états. Nous n'allons pas faire de psychanalyse mais nous allons essayer de comprendre quels sont les modèles qui font que les mêmes mécanismes reviennent toujours. En comprenant quelles sont les conditions qui font qu'à chaque fois j'ai tel désir ou telle pensée, je vais peut-être pouvoir travailler à me dire que je ne suis pas ce modèle cognitif. Je peux essayer de ne pas m'identifier à cette personne. Du coup, l'investigation de mes états mentaux va me permettre de lâcher prise.

Quand on est seul face à soi-même et qu'on part dans ce type d'investigation, est-ce que le risque n'est pas de se laisser embarquer par l'esprit ?

Oui ! Si nous commençons à monologuer et à partir dans une histoire que nous nous

racontons, nous constatons simplement le phénomène et nous revenons à notre souffle, nous reprenons le cours de la méditation. Lorsqu'elle sera terminée, nous pourrons revenir dessus, en parler avec un psychologue ou quelqu'un d'autre. Sans être suivi par un professionnel, nous pouvons très bien nous dire lorsque des petits flashes nous reviennent, « *Tiens, c'est ça qui revient dans ma vie quotidienne* ». C'est le même mécanisme ! Au fur et à mesure, je comprends que c'est le même modèle qui m'agite dans ma vie courante et dans mes méditations. Et, comme par hasard, cela revient à un comportement que j'ai appris à un moment donné dans ma vie pour me défendre ou pour m'en sortir. Quand je comprends tout cela, il y a un petit élément libérateur qui fait que je n'en suis plus prisonnier.

Est-ce qu'on peut ressentir du négatif pendant une méditation ?

Tout peut arriver en médiation car nous sommes confrontés à notre propre esprit ! Si cela arrive et qu'on ne se sent pas capable d'investiguer parce que c'est trop fort, le conseil est de prendre soin de soi et d'être suffisamment attentif pour être bienveillant avec soi-même. Si je sens quelque chose de fort et négatif, je reviens à mon souffle pour retrouver mon calme. Je ne cherche pas à me battre contre ou à me dire que ce n'est pas grave et que je vais l'affronter. Non, déjà, j'essaie de retrouver mon calme et après j'y reviendrai quand je me sentirai bien équilibré ou bien que je serai face à une personne avec qui en parler. Au fur et à mesure, nous allons apprendre que toutes les choses qui viennent nous perturber ne sont que des constructions de notre propre esprit qui a peur de ceci ou de cela. Il faut alors juste déconstruire cela, explorer avec bienveillance et confiance. Mais dès que nous sentons que c'est un peu trop aigu, nous arrêtons et nous retournons à la respiration.

Quand nous entendons parler les méditants avancés, nous avons l'impression qu'il y a plusieurs niveaux dans la méditation. Pouvez-vous nous en parler ?

◆ **Le premier niveau**, qui est vraiment pour les débutants, est d'apprendre à se poser, à retrouver le contact avec son souffle (ou bien les sensations corporelles, les sons, etc.) et puis d'acquiescer comme cela un certain calme, une présence interne. Ainsi, je ne suis plus pris dans le tourbillon extérieur. À partir de là, je peux m'intéresser avec curiosité à tout ce qu'il se passe et à avoir cette pleine conscience de la vie en train de se faire.

◆ **Le deuxième niveau** est le moment où je me mets à m'intéresser à la manière dont mon esprit fonctionne. J'explore les modèles qui me ramènent toujours dans des schémas négatifs ou des impasses. C'est l'occasion d'une meilleure connaissance de soi : *Qui suis-je, en dehors de cela ?* J'explore ce qu'il se passe autant avec l'intuition qu'avec la raison, et j'apprends peu à peu à me déconditionner de mes modèles habituels.

◆ **Le troisième niveau** apparaît ensuite. Dans la méditation, lorsque nous sommes parfaitement recentrés, calmes, que nous arrivons à être présents à ce qui se passe sans nous faire embarquer ni laisser passer les pensées passivement, nous allons sentir par exemple un état d'énergie qui commence à irradier en nous. Nous pouvons le sentir qui se transforme ou un autre état qui sera plutôt de joie ou de bonheur calme, ou même d'équanimité ou sérénité. Ces états, que l'on appelle dans les méditations bouddhistes les 7 facteurs d'éveil, se révèlent au cours de la méditation par moments. Cela peut être très fugace ou plus durable. Il ne faut surtout pas essayer de les créer artificiellement. C'est simplement ce que nous sommes au plus profond de nous qui se réveille ou se révèle à ce moment-là. Il faut le laisser se révéler. C'est le début de la découverte d'une spiritualité plus profonde de la vie et de la pleine conscience dont je parle dans un autre livre (accompagné d'un CD) pour méditants avancés : *La spiritualité de la Pleine conscience* (Jouvence, avec CD). ●