

Groupe Parole

Rencontre n°50

Mardi 15 octobre 2013

À 20h salle chorale à Semécourt

Vivre au présent

" On demanda un jour à un maître qui savait méditer,
comment il faisait pour être si recueilli, en dépit de toutes ses occupations.

Il répondit:

Quand je me lève, je me lève.
Quand je marche, je marche.
Quand je suis assis, je suis assis.
Quand je mange, je mange.
Quand je parle, je parle.

Les gens lui dirent:

« C'est ce que nous faisons aussi ! »
Non, leur répondit-il.
Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà.
Quand vous vous levez, vous courez déjà.
Quand vous courez, vous êtes déjà au but..."

Ce conte nous interpelle dans notre mode de vie qualifié souvent de « surbooké ». En faisant une activité, nous pensons déjà à la suivante et ainsi de suite, croyant mieux profiter de la vie en allant plus vite. Le temps de l'horloge est le même pour chacun, et pourtant tout le monde n'en profite pas de la même façon, n'en tire pas les mêmes bénéfices. Il arrive que dans notre précipitation, nous soyons arrêtés par la bonne odeur d'une tarte qui cuit ou qu'en ouvrant les volets notre regard s'arrête sur la beauté du paysage. Nous remarquons en nous que ces brèves observations nous font du bien, nous poussent à l'émerveillement et donnent le sentiment de profiter de la vie autrement. Dans les pages suivantes, nous chercherons à cerner un peu mieux cette notion. L'Évangile du premier dimanche de l'Avent nous aide dans ce sens.

Bonne lecture, cordialement,

Marie-Reine

www.paroissesdubilleron.fr



Quatre juillet 2013, dernier cours de l'année à l'école. Antonio me parle de sa petite sœur Valentine décédée il y a 7 ans au moins. Il s'en souvient très très bien. Il dit que quand il la reverra il l'embrassera très fort. Il rajoute que ça arrivera bien plus tard. Et qu'auparavant, il voulait bien profiter de la vie. Je lui demande alors ce que ça veut dire pour lui « profiter de la vie. » Pendant qu'il cherche une réponse, Enzo me dit que pour lui, c'est faire toutes les choses qu'on doit faire au moment où il faut les faire. Et Antonio complète : « oui, par exemple, il ne faut pas faire de bébé à 16 ans, il faut profiter de la vie ! » Tous les deux avaient à ce moment-là leur idée assez précise de ce que cela voulait dire pour eux. Et pour nous, que veut dire cette expression : « profiter de la vie » ?

Il nous arrive souvent de souhaiter à quelqu'un qu'il « profite bien de ses vacances ». Dans notre langage courant nous disons aussi que nous voulons « profiter » d'untel quand nous choisissons d'être réellement présent pour lui. Dans des moments de nostalgie nous regrettons parfois de n'avoir pas suffisamment « profité de notre jeunesse » ! D'autres diront : « je veux profiter de ma retraite... de mes petits-enfants... du soleil...de tel ou tel spectacle... »
Nous sentons que quand nous disons vouloir profiter de quelque chose ou de quelqu'un, il y a en filigrane l'envie de saisir le moment présent pour s'en imprégner, de ne rien laisser échapper de l'instant unique, au risque d'en subir un manque.

Il s'agit de se tenir prêt à être là, dans le lieu et dans le temps où nous nous trouvons, en lien avec son environnement. La plupart du temps, nos pensées nous entraînent vers le passé et nous portent à la « ruminantion » de ce qui a été ; nous nous en trouvons frustrés ou malheureux. D'autres fois nous laissons nos pensées dessiner notre avenir ; là encore cela nous inquiète, parfois cela nous angoisse. Cela ne veut pas dire que nous ne devons pas

regarder en arrière car les expériences du passé servent aussi pour l'aujourd'hui ; cela ne veut pas dire non plus que nous ne devons pas faire de projets, au contraire cette perspective donne du relief à l'aujourd'hui.

Le passé est passé et nous ne pouvons rien y changer. Et nous n'avons pas prise sur le futur. Quand nous nous enfermons dans l'une ou l'autre direction, **nous nous absentons de nous-mêmes**, nous n'habitons plus notre maison intérieure, nous ne nous tenons plus prêts à accueillir le temps présent et ce que nous pouvons en faire. Dans ce cas, nous oublions de « profiter de la vie » ici et maintenant.

Alors, que faire pour « profiter au mieux de la vie » à tous les âges ?

Il y a un passage de l'Évangile de Matthieu (24, 37-44) dans lequel Jésus nous renseigne : il en appelle à la vigilance de chacun afin d'être prêt au moment où il faudra redonner cette vie reçue. Il se saisit de l'histoire de Noé pour dire que si l'on n'y prend pas garde, on peut traverser les années de la vie en « surfant » sur le temps, sans se soucier de l'essentiel. Il nous invite à travailler notre vigilance.

*« Jésus parlait à ses disciples de sa venue : L'avènement du Fils de l'homme ressemblera à ce qui s'est passé à l'époque de Noé. À cette époque, avant le déluge, on mangeait, on buvait, on se mariait, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche. Les gens ne se sont doutés de rien, jusqu'au déluge qui les a tous engloutis : tel sera aussi l'avènement du Fils de l'homme. Deux hommes seront aux champs : l'un est pris, l'autre est laissé. Deux femmes seront au moulin : l'une est prise, l'autre est laissée. **Veillez donc, car vous ne connaissez pas le jour où votre Seigneur viendra. Vous le savez bien : si le maître de maison avait su à quelle heure de la nuit le voleur viendrait, il aurait veillé et n'aurait pas laissé percer le mur de sa maison. **Tenez-vous donc prêts**, vous aussi : c'est à l'heure où vous n'y penserez pas, que le fils de l'homme viendra. »***

Prendre le temps de s'arrêter, de veiller !

Nous lisons dans l'histoire de Noé que Dieu avait décidé d'en finir avec les hommes : « *Le Seigneur vit que les hommes étaient de plus en plus malfaisants dans le monde, et que les penchants de leur cœur les portaient de façon constante et radicale vers le mal. Il en fut attristé et regretta d'avoir fait des hommes sur la terre. Il se dit : il faut que je balaye de la terre les hommes que j'ai créés... mais Noé bénéficiait de la bienveillance du Seigneur.* » (Genèse 6, 5-8)

Dans le passage d'Évangile de Matthieu, Jésus reprend le contexte de Noé dans lequel on se perdait dans les activités de consommation les plus ordinaires et les plus naturelles : boire, manger, se marier... Il fait la comparaison avec ce que les gens vivaient en son temps. Cette manière de vivre ressemble pour beaucoup à celle de notre temps.

Il dit encore cette phrase intrigante: « *Deux hommes seront aux champs : l'un est pris, l'autre est laissé. Deux femmes seront au moulin : l'une est prise, l'autre est laissée.* »

Rien de l'extérieur ne semble distinguer les paires de personnes et ce n'est donc pas

l'extérieur de la personne qui importe. Il s'agit pour chacun de prendre en compte son intérieur, sa manière la plus intime d'être avec soi-même, d'être attentif, présent à soi, à ce qui nous arrive, d'être en éveil : « **Veillez donc !** »

L'époque actuelle, comme les époques précédentes sans doute, sollicitent les personnes à être dans le « faire ». Il en découle une agitation de l'esprit, une dispersion dans les activités qui génèrent fatigue et stress.

L'évangéliste Luc rapporte un passage où Marthe et Marie reçoivent Jésus (Lc 10,38-42). Tandis que Marthe est dans le « faire » et que ça lui déplaît, Jésus lui rappelle qu'une seule chose est nécessaire : être présent à ce qu'on fait.

Faire ce choix, c'est s'inscrire dans l'essentiel de la vie : « *Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée.* »

Jésus signifie que notre vocation humaine nous appelle à « profiter de la vie » de manière à ce qu'elle contribue à nous faire grandir en sagesse et en humanité.

Alors, quelle sera notre attitude ? qu'est-ce qui fait la texture de nos vies ?

Vers le calme intérieur

L'état de veille que Jésus invite à avoir, comme il l'avait déjà rappelé dans la parabole des vierges insensées, ne signifie pas être dans l'inquiétude permanente pour être prêt, ni même être sur le pied de guerre sans cesse ; il s'agit d'accepter ce qui arrive, sans le subir soi-même et sans le faire subir à d'autres. « *Se contenter du moment présent, c'est goûter et adorer la volonté divine dans tout ce qui se rencontre à souffrir et à faire, ce qui compose par leur succession le moment présent* », voilà le commentaire du Jésuite Jean-Pierre de Caussade (1675-1751) à propos des serviteurs quelconques dans Lc 17, 5-10)

Pour atteindre ce niveau d'être, certains s'en remettent à l'abandon à la Providence divine.

Il y a aujourd'hui à la portée de tous, une méthode apportée depuis une vingtaine d'années par des médecins américains. Cette méthode s'est développée essentiellement en milieu hospitalier et gagne également le domaine du quotidien, désormais. La méditation laïque apprend à « **vivre l'instant présent** », « **en pleine conscience** ».

Ces deux termes définissent un nouvel art de vivre qui conduit à « profiter de la vie ».

De quoi parlons-nous ? Qu'est-ce que « vivre l'instant présent ? »

Que nous soyons écartelés dans nos agitations exigées par le travail, que nous soyons soumis à la domination de nos pensées négatives, que nous soyons dépendants d'un rôle à tenir pour avoir le sentiment d'exister, à un moment donné nous sommes rattrapés par la partie vivante en nous. Elle donne l'alerte par différents signes, car elle se meurt faute de ne plus recevoir ni attention ni soin. Le moment vient alors de faire un retour à soi. La méditation offre cette possibilité.

Il n'y a rien de spécial à faire pour cela, juste chercher à être réellement présent au présent, conscient de l'environnement, en prise directe avec le réel, que ce réel soit agréable ou non. C'est un exercice à intégrer dans le quotidien, comme un nouvel art de vivre ; les résultats viendront à ce prix.

« S'arrêter un moment et se concentrer pour observer sans jugement l'instant présent- respiration, pensées, émotions, perceptions. Ceci permet de rétablir le calme intérieur et de renouveler efficacement son énergie. »

(Revue Science de la conscience, n°48)

Christophe André est psychiatre à l'hôpital St Anne à Paris, il pratique la méditation depuis des années comme une manière de mieux vivre et de se libérer de la souffrance ; il met cet outil au service des patients dépressifs. Voici ce qu'il écrit dans *Méditer jour après jour* (page29)

« Vivre, c'est vivre l'instant présent. On ne peut pas vivre dans le passé ni dans le futur : on ne peut qu'y réfléchir, y spéculer, y ressasser ses regrets, ses craintes, ses espoirs. Pendant ce temps, on n'existe pas. Se rendre régulièrement présent à la richesse de nos instants de vie, c'est vivre davantage. »

Nous le savons bien sûr, nous l'avons lu et entendu ; nous l'avons même pensé. Mais tout ça, c'est du bla-bla-bla : il faut maintenant le faire, pour de vrai ! Rien ne remplace l'expérience de l'instant présent. »

Nous avons peut-être du mal à intégrer que seul le présent est réel, que 100% de notre vie se déroule dans le présent ; le passé et le futur ne sont plus que des concepts.

Christophe André est aussi professeur de « pleine conscience ».

Apprendre avec nos sens, à habiter ce qu'on fait.

Qu'est-ce que la pleine conscience et qu'a-t-elle à apporter à nos vies dans le contexte de cet Évangile ?

Le texte rapporte que Jésus demande par deux impératifs (*Tenez-vous donc prêts..., Veillez donc !*) que nous ne nous dispersions pas, que les distractions ne nous éloignent pas de ce qui est vivant en nous, de notre intériorité ; il nous commande d'accorder toute notre attention à ce qui est présent en nous. Il le dit encore autrement quand il commande de ne pas regarder en arrière (Lc 9,62) et quand il donne en exemple les oiseaux du ciel qui ne se soucient pas du

lendemain (Mt 6,25-27), mais de vivre « ici et maintenant ».

La pleine conscience est cet outil utile à vivre le temps présent, en écoutant ses émotions, en écoutant nos sens pour mieux accueillir les autres et s'accueillir soi-même.

Je fais encore appel ici à Christophe André pour décrire cet outil, son usage et voir pourquoi c'est parfois difficile de s'en servir. Il l'a fait au cours d'un entretien donné à la revue *Psychologies* : (Internet)
Nous le découvrons dans les pages suivantes :

« *Qu'est-ce que vivre en pleine conscience ?* »

Christophe André : C'est prendre le temps de s'arrêter de faire, pour être. Nous vivons dans un monde où nous sommes sans cesse en train de courir. Et de faire : notre travail, nos courses, les devoirs avec nos enfants, le ménage, le rangement, écrire nos mails... Un monde dans lequel nous sommes l'objet d'une très grande pression. Si nous ne prenons pas garde à nous créer des espaces protégés, privilégiés, nous allons nous transformer en machines à faire. La vie en pleine conscience, c'est tout simplement ces moments où l'on s'arrête. Où l'on prend le temps de respirer et de s'apercevoir que l'on est en vie, dans un monde passionnant. Bien sûr qu'il est important d'agir. Mais sans oublier le pourquoi. L'idée de la pleine conscience, c'est tout simplement de se rendre plus présent à sa propre vie.

Comment fait-on ?

Christophe André : C'est tout à la fois très simple et très exigeant. Le principe est d'observer une pause avant d'enchaîner sur une nouvelle action. Un médecin peut, par exemple, prendre le temps de respirer entre deux consultations, de regarder le ciel, de laisser décanter ce qu'il vient de vivre avec son patient, de donner de l'espace à ce qui existe en lui. L'idée est de donner de la place à son ressenti. Si l'on prend l'habitude de faire ces pauses très régulièrement dans la journée, insensiblement, notre rythme va changer.

S'arrêter, c'est s'isoler, respirer, fermer les yeux ?

Christophe André : C'est vrai que l'on sait de moins en moins ne rien faire ! Souvent, quand les gens prennent une pause à leur travail, ils n'observent pas de vraies coupures : ils font juste autre chose. Envoyent un sms, passent un coup de téléphone, consultent leurs mails, se baladent sur Facebook... Ils vont donc fatiguer leur cerveau différemment. Mais surtout, ils ne sont pas en lien avec eux-mêmes. Ils sont en lien avec leur réseau social, avec leur image sociale. Mais pas avec leur personne intime. Alors comment se reconnecter ? Pour celui ou celle qui travaille dans un open space par exemple, ce n'est pas forcément facile de s'arrêter, de respirer, voire de s'allonger ! Mais il n'est pas non plus impossible de lâcher son ordinateur des yeux, de se tourner un peu, de regarder par la fenêtre et de prendre le temps de dix cycles respiratoires. Pour ressentir son souffle. Dans une salle d'attente, laissez votre téléphone où il est. Profitez de ce moment pour prendre conscience de votre respiration, de votre corps. Observez les pensées qui vous traversent l'esprit. Pareil dans les files d'attente de supermarchés : au lieu de surveiller l'avancée de la queue ou de s'agacer, pourquoi ne pas savourer ce temps qui vous est offert en essayant de l'habiter du mieux possible ?

Il faut donc apprendre à s'arrêter fréquemment dans ce que l'on est en train de faire ?

Christophe André : C'est la première étape. Une fois accoutumé à ces instants de pleine conscience, on peut aussi la pratiquer au sein même d'une activité. Lors d'une tâche un peu répétitive, comme ranger ou faire la vaisselle... Très souvent, dans ces moments, nos pensées n'accompagnent pas cette action : nous rêvons à autre chose, nous nous repassons une discussion de boulot, une dispute avec son conjoint... Pourquoi pas. Mais il est aussi bénéfique de se rendre présent à son activité. Et là, on n'est plus à *s'arrêter de faire*, on est dans *habiter ce que l'on fait*. Si je marche, je marche. Si je mange, je mange. C'est ce qu'enseignent par exemple de nombreuses écoles de bouddhisme. Et mine de rien, cela a un effet positif sur notre cerveau et notre état physiologique : récemment, des chercheurs ont installé des bipers sur les portables de plusieurs milliers de personnes. Ces bipers sonnaient plus d'une dizaine de fois par jour. À chaque fois, les personnes devaient décrire ce qu'elles étaient en train de faire et si elles étaient présentes à ce qu'elles faisaient. Et bien une corrélation entre le niveau de bien-être des gens et la qualité de présence qu'ils apportaient à leurs relations a clairement été démontrée. Comme si cette présence à nos actions, opposée à la dispersion, était un puissant facteur de bien-être intérieur.

Se reconnecter à son intériorité nous fait peut-être peur... Pourquoi ?

Christophe André : Il est vrai que notre mode de vie actuel nous incite plutôt à vivre à l'extérieur de nous-mêmes, à nous identifier aux autres, à nous exprimer aux autres, à être sans cesse en quête de leur approbation. Nos moments de recueillement sont en voie d'extinction. Cela finit par appauvrir le rapport que nous avons à nous-même. Et puis il est souvent plus facile d'agir que de se poser et de réfléchir à soi. J'ai souvent le sentiment, en recevant mes patients en psychothérapie, que le seul moment de la semaine où ils prennent du temps pour réfléchir sur eux, c'est quand ils viennent me voir. Sinon, ils courent. Sans arrêt. Et quand ils ne courent pas, ils se changent les idées. Du coup, entre action et distraction, les espaces de ressentis sont quasiment absents. Or, trois nourritures sont indispensables à notre esprit : la lenteur, le calme et la continuité. Trois formes de ressourcements de plus en plus rares. D'où l'engouement actuel pour la méditation qui répond à un vrai besoin. Essayez d'ailleurs, jour après jour, de travailler ce petit exercice : restez au repos pendant 10 ou 15 minutes. Et faites le vide dans votre esprit.

La pleine conscience peut devenir une habitude de vie ?

Christophe André : Pratiquer la pleine conscience, c'est comme pratiquer une activité physique : c'est bon pour l'esprit, le corps et c'est nécessaire dans notre mode de vie. Elle nous permet une forme d'écologie personnelle, une dépollution intérieure. Il est nécessaire de s'exercer régulièrement. Cela prend du temps de tomber sur le vide auquel on aspire, de sortir d'une séance apaisé. C'est un apprentissage, comme le footing ou apprendre à jouer du piano.

Cela peut aussi nous aider dans des temps d'épreuves ?

Christophe André : Oui. Ce que permet la pleine conscience, c'est de désobéir à son pilote automatique et de cultiver une autre façon de réagir. Pour renforcer cela, il faut s'entraîner à vivre l'instant présent, pas uniquement quand les choses sont agréables, mais aussi lors de petites contrariétés. S'interroger sur l'état dans lequel cette contrariété nous met, sur notre envie de réagir. On donne de l'espace à la souffrance au lieu de la chasser ou la contenir. Plus on le fait, plus on va muscler sa capacité à répondre différemment aux moments de détresse. Et à ce moment-là, la pleine conscience permet de faire un choix. Qui peut être celui de l'acceptation. Je ne parle pas de soumission, mais de la capacité à se dire : ok, c'est ainsi. Qu'est-ce que je peux faire avec cela ? Et prendre le temps de décider. »

Profiter de la vie revient alors à observer au présent ce qui se passe en nous et autour de nous, ceci nous aide à laisser le passé et à préparer le futur dans la sérénité et non à l'anticiper avec angoisse. Il ne faut pas confondre cette disposition de l'esprit avec l'expression : « *Carpe diem* » qui se traduit par : « *Cueille le jour présent, en te fiant le moins possible au lendemain.* » Quand nous gardons la conscience éveillée à la réalité présente, nous construisons avec confiance le futur.

En lien avec des passages d'Évangile, nous constatons que la méditation laïque telle que l'enseigne Christophe André par exemple, ne vise pas à faire de nous des personnes narcissiques, ou qui ne pensent qu'à elles. Au contraire, c'est en trouvant la paix avec soi-même en lien avec le monde, que nous transmettons la paix aux autres ; c'est en apprenant à être fondamentalement heureux que nous transmettons le bonheur à nos proches. Veillons donc à trouver sur ce chemin de développement personnel, les atouts pour rendre plus belle notre humanité, pour nous-mêmes et pour les autres.

mariereine.hug@wanadoo.fr