

Thierry Thouvenot

10 minutes par jour pour **MÉDITER**



Chez soi,
au bureau,
en famille...

EYROLLES

Votre sésame pour vous relaxer et vous recentrer !

La méditation est l'antidote naturel au rythme effréné du quotidien et au stress ambiant. Laissez-vous guider et pratiquez chaque jour. Vivez profondément cette expérience de bien-être et accédez enfin à l'harmonie corps-esprit !

- Un programme quotidien sur mesure en 10 minutes chrono
- Des méditations adaptées à chaque saison
- Des conseils et un bilan en fin de semaine pour pratiquer dans la durée

© Mauro Maggi



Thierry Thouvenot exerce la médecine chinoise à Grenoble et à Paris. Depuis plus de vingt ans, il explore également la méditation dans ses différentes formes traditionnelles. Il propose dans ce domaine des ateliers fondés sur des pratiques directement applicables dans la vie quotidienne.

13,50 €

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif

© Shutterstock - LuckyImages
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 056199
ISBN : 978-2-212-56199-9



9 782212 561999

10 minutes
par jour pour
MÉDITER

© Éditions France Loisirs 2014
123, boulevard de Grenelle, 75015 Paris
www.franceloisirs.com

© Groupe Eyrolles 2015
61, Boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

ISBN : 978-2-212-56199-9
Dépôt légal : septembre 2015

Imprimé en Chine

Thierry Thouvenot

10 minutes
par jour pour
MÉDITER

EYROLLES

*« Puisque chaque chose n'est
rien d'autre que ce qu'elle est,
on ne peut qu'éclater de rire... »*

Long Chen Pa, ^{XIV}^e siècle

Préface

La présence est au cœur de toute chose, que ce soit dans l'univers du travail, dans la vie sociale ou dans les relations amoureuses. La présence est aussi ce qui nous fait le plus défaut dans notre interaction avec les êtres et les choses. Notre niveau d'absence est tel dans le quotidien qu'elle suscite une grande tension physique et émotionnelle et nous pousse à agir en automate. Nous sommes agis par le monde plus que nous agissons.

Mais comment retrouver la présence ?

C'est tout le mérite du livre de Thierry Thouvenot de nous offrir une méthode simple et progressive, fondée sur dix minutes d'exercices quotidiens peu astreignants, souvent divertissants, pour retrouver cette fonction essentielle à une vie harmonieuse et à une communication authentique avec notre entourage.

Être conscient de notre respiration apaise le corps et lui permet d'être plus à l'écoute. C'est le début d'un processus de conscience qui va peu à peu réveiller notre sensorialité et rendre le monde plus vibrant. Nos émotions seront plus immédiatement perceptibles, et nous pourrons les vivre en conscience, sans peur, sans filtrage perpétuel. Peu à peu, le mental se calmera et retrouvera sa pleine capacité à gérer notre vie sans se laisser emporter par la distraction et l'agitation. Ce livre nous montre clairement qu'il est possible de goûter à la sérénité dans une vie active et créative. Rien de religieux ou de « mystique » dans cette approche. Il s'agit simplement d'être intégralement vivant et de découvrir une liberté intérieure à travers la présence au monde.

Le réalisme de la proposition de Thierry Thouvenot est à la portée de tout être humain. Elle est à la fois très simple et efficace, peu prenante et ludique. Il s'agit de « jouer » à la présence jusqu'au moment où tout notre être réalise à quel point être vraiment là peut modifier les circonstances de la vie et le plaisir qu'on en retire. Il s'agit d'un retour à la joie de vivre, quelles que soient nos convictions. C'est une base essentielle du développement de l'être, une approche totalement non dogmatique, un réalisme magique en quelque sorte qui est la porte d'une sagesse active, en phase avec le monde, dans l'authenticité.

Daniel Odier

Sommaire

Préface	5	Semaine 12	60
Avant-propos	9	DANS LA PROFONDEUR DE L'ODORAT	
Comment utiliser ce livre ?	11	Semaine 13	64
		UN TOUR EN CUISINE	
Semaine 1	16	Semaine 14	68
À LA DÉCOUVERTE DE MA RESPIRATION		GOÛTER LE BONHEUR DE MANGER	
Semaine 2	20	Semaine 15	72
RETROUVER LE SENS DU TOUCHER		À L'ÉCOUTE	
Semaine 3	24	Semaine 16	76
REVENIR AUX SENSATIONS CORPORELLES		FAIRE UNE PAUSE	
Semaine 4	28	Semaine 17	80
FAIRE CORPS AVEC LA RESPIRATION		CETTE EXTRAORDINAIRE VIE ORDINAIRE	
Semaine 5	32	Semaine 18	84
LA JOIE DU CORPS EN MOUVEMENT		L'OEIL DE L'ARTISTE	
Semaine 6	36	Semaine 19	88
JOUER AVEC LA GRAVITÉ		CONTEMPLER	
Semaine 7	40	Semaine 20	92
S'ASSEOIR ENTRE CIEL ET TERRE		OBSERVER LES PENSÉES	
Semaine 8	44	Semaine 21	96
VOYAGE AU COEUR DU NEZ		DÉTENDRE LE MENTAL	
Semaine 9	48	Semaine 22	100
LA MARCHÉ CONSCIENTE		PENSER COMME UN SINGE	
Semaine 10	52	Semaine 23	104
RALENTIR		REGARD NU, REGARD NEUF	
Semaine 11	56	Semaine 24	108
LA LIBRE CIRCULATION DU SOUFFLE		LA DANSE DES ÉMOTIONS	

Semaine 25 VIVRE LA COLÈRE SAINEMENT	112	Semaine 40 CÉLÉBRER L'UNITÉ	172
Semaine 26 LE DÉSIR, ÉLAN VITAL	116	Semaine 41 AVEC LE CŒUR	176
Semaine 27 DISPONIBLE À LA TRISTESSE	120	Semaine 42 MÉDITATIONS EN ACTION	180
Semaine 28 EN ROUTE POUR LA JOIE	124	Semaine 43 LAISSER FAIRE LA VIE	184
Semaine 29 VIVRE LA PEUR	128	Semaine 44 ESPRIT NEUF	188
Semaine 30 AVANT DE S'ENDORMIR	132	Semaine 45 DE LA PLAINTÉ À LA GRATITUDE	192
Semaine 31 DANS LA DIFFICULTÉ	136	Semaine 46 LA POÉSIE DE L'INSTANT	196
Semaine 32 AU ROYAUME DES CERTITUDES	140	Semaine 47 CE QUE JE NE SUIS PAS	200
Semaine 33 LA PRÉSENCE, C'EST MAINTENANT	144	Semaine 48 QUI SUIS-JE ?	204
Semaine 34 SOUS LES VAGUES DU MENTAL	148	Semaine 49 DÉTENDRE L'EGO	208
Semaine 35 RELÂCHER LE CONTRÔLE	152	Semaine 50 UNI AU MONDE	212
Semaine 36 RETROUVER L'INNOCENCE	156	Semaine 51 DISSOLUTIONS	216
Semaine 37 AIMER CE QUE JE SUIS	160	Semaine 52 JUSTE ÊTRE	220
Semaine 38 ÉCOUTER L'AUTRE	164	Annexes	226
Semaine 39 AIMER L'AUTRE TEL QU'IL EST	168	• Index	
		• Bibliographie	
		• Notes	
		• Crédits photographiques	

À Daniel Odier, mon Maître,
Révélateur de joie, d'amour et de liberté.

À Séverine,
Le couple est la plus belle et la plus exigeante des méditations.

À Solène,
Emerveillement de chaque instant.

Avant-propos

Mon premier contact avec la méditation s'est fait vers l'âge de dix ans de façon involontaire, instinctive : perché sur les hautes branches des épicéas du massif de Belledonne où s'est déroulée une partie de mon enfance, je passais de longues heures à écouter les oiseaux et observer les mouvements de la nature qui m'environnait. Mon regard scrutait d'abord les alentours à la recherche du passage furtif d'un écureuil ou d'une mésange. Puis, après un temps plus ou moins long, le silence se faisait dans la forêt comme dans mon esprit, je fermais les yeux, laissais mes perceptions vagabonder, jusqu'à goûter la sensation de me fondre dans l'espace autour de moi. Le bruissement de la bise dans les feuilles, le craquement d'une branche, le chuintement d'un animal vibraient et résonnaient en moi comme s'ils faisaient partie de mon propre corps, je ne faisais plus qu'un avec la nature. Comme Monsieur Jourdain avec sa prose, je méditais sans le savoir !

Plus tard, j'ai retrouvé ces expériences de méditation spontanée dans diverses situations : par la contemplation des immenses paysages de Mongolie ou du Tibet, quand le regard se perd dans l'espace infini ; dans la rencontre avec des œuvres d'art dont la beauté bouleverse les repères et ouvre sur une dimension poétique de la vie ; dans la passion amoureuse, quand les corps et les esprits s'unissent et abolissent toute distinction avec l'autre ; dans de longues marches en montagne, dans la profonde détente d'un massage, dans l'extase de la danse, quand la pensée lâche le contrôle et cède la place à la joie organique de se sentir pleinement vivant.

Un long séjour en Chine à la fin des années quatre-vingts, l'exploration des arts traditionnels du Tai Ji Quan, du Qi Gong, de la calligraphie, de la lecture d'ouvrages de spiritualité orientale, me firent découvrir l'existence de pratiques de méditation employées depuis des millénaires pour retrouver ces états de présence intense et vibrante que j'avais pu entrevoir furtivement.

Sur la base des quelques indications que j'avais pu lire sur le zen, je m'achetais pour mes trente ans un coussin de méditation et tentais de pratiquer par moi-même, dans mon appartement parisien : je me trouvais bien démuni en constatant que le simple fait de m'asseoir sans bouger déclenchait un déluge de pensées qu'il m'était impossible d'endiguer et dont je ne savais que faire !

Bien décidé à explorer plus en avant cette pratique, je participais à un séminaire de méditation Vipassana dans un centre bouddhiste en Bourgogne : dix heures de méditation assise en silence, pendant dix jours, de quoi assouvir mon désir !

Ce séminaire, fondé sur l'observation fine et approfondie de la respiration et des sensations corporelles, a bouleversé mon existence : pour la première fois de ma vie, j'avais la sensation d'habiter totalement mon corps, je le sentais vibrant, vivant, intimement connecté à tout ce qui l'entourait. J'avais envie de crier mon étonnement et ma joie aux autres participants du stage qui, malheureusement pour moi, respectaient avec zèle les consignes de silence...

Le retour du stage et la reprise des activités quotidiennes et professionnelles furent assez chaotiques : malgré une pratique assidue d'une heure matin et soir de la méditation assise, je me retrouvais désarçonné face aux multiples émotions de colère, de désir, de peurs qui m'envahissaient dans la vie de tous les jours et chamboulaient allègrement la paix que je cultivais patiemment sur mon coussin de méditation.

Je désespérais de trouver un enseignement ou une personne qui puissent m'aider à concilier la puissance de l'état méditatif avec les exigences de la vie quotidienne, quand je rencontrais Daniel Odier, enseignant du shivaïsme tantrique cachemirien et du Chan chinois, qui venait d'ouvrir un centre de méditation à Paris. À ses côtés, j'explore depuis près de vingt ans une voie traditionnelle résolument immergée dans le quotidien, fondée notamment sur des micro-pratiques brèves utilisables à tout instant de la vie et qui vise à reconnaître en chacun de nous la totalité de notre potentiel et l'étendue infinie de ce que nous sommes.

Cette exploration, parsemée aussi bien de révélations lumineuses et de joies sans borne que de doutes et d'effondrements douloureux, m'a fait prendre conscience de tout l'intérêt d'une approche de la méditation ancrée dans la réalité : pour celles et ceux qui, comme moi, n'ont guère le goût d'un retrait du monde dans un ermitage ou un monastère, cette démarche permet de vivre pleinement notre vie tout en tirant parti des situations les plus banales pour nous révéler à nous-mêmes et toucher la joie d'être vivant, et la joie d'être, tout simplement.

L'idée de ce livre a mûri quand, au contact des personnes que je reçois en consultation de médecine traditionnelle chinoise, celles-ci ont exprimé le besoin d'avoir des outils qu'elles puissent utiliser par elles-mêmes pour mieux se connaître, calmer l'agitation mentale, vivre en harmonie avec les émotions, apaiser des souffrances, retrouver ou développer la joie de vivre.

Thierry Thouvenot

Comment utiliser ce livre ?

Ce guide vous propose un ensemble de « micro-méditations » accessibles à tou(te)s, réalisables en quelques minutes et à tout moment.

Il a été spécialement conçu pour être utilisé dans votre vie de tous les jours, dans les situations les plus courantes : chez vous, en prenant une douche, en cuisinant, en vous endormant... ; au travail ; dans les transports en commun ; dans la nature ; quand vous pratiquez une activité artistique ; etc.

Il présente aussi des méditations en lien avec ce que vous ressentez : quand des émotions vous traversent, quand des pensées vous envahissent, quand vous éprouvez des douleurs physiques, etc.

Un index, en fin d'ouvrage, vous permet d'identifier les méditations les plus appropriées à la situation ou au ressenti du moment.

UNE PROGRESSION SEMAINE PAR SEMAINE

L'organisation de ce livre suit une progression hebdomadaire, avec un thème et plusieurs méditations par semaine, le week-end étant consacré à l'approfondissement des pratiques menées auparavant.

Les thèmes abordés en début d'ouvrage sont liés à la respiration, puis à l'écoute des sensations corporelles. En aiguissant ainsi votre attention sur le corps et sur les sens, il vous sera plus facile d'observer avec acuité et lucidité d'autres aspects plus délicats qui sont abordés ensuite : le fonctionnement de la pensée ; les émotions ; le mécanisme du contrôle, des croyances, des certitudes, des doutes, de la culpabilité... ; la relation à autrui ; les jeux de l'ego ; etc. Cette attention lucide portée à vos fonctionnements vous conduira pour finir vers des pratiques méditatives visant à découvrir une dimension plus subtile, plus vaste de ce que vous êtes.

QUELQUES CONSEILS

Tout au long du livre, chaque méditation se termine par un conseil spécifique. Voici en préalable dix conseils qui peuvent s'appliquer à toutes les pratiques proposées :

- Abordez les exercices proposés comme un jeu, avec légèreté et curiosité, soyez disponible et enthousiaste comme vous l'étiez enfant quand on vous proposait un nouveau jouet.
- Ces micro-méditations sont réalisables en quelques minutes, à tout moment de la journée. Certaines peuvent être expérimentées dans un temps très bref, à plusieurs reprises dans la journée ; d'autres gagnent à être approfondies sur une durée plus longue.
- Allez vers les méditations qui, spontanément, vous attirent le plus, celles avec lesquelles vous vous sentez intuitivement en affinité. Ne vous sentez pas obligé de suivre la progression proposée.
- Ne cherchez pas à obtenir un résultat : la méditation est un des rares domaines qui subsiste aujourd'hui où, justement, nous n'avons pas à faire preuve d'efficacité ni à prouver quelque chose. Il n'y a rien à réussir ni à rater !
- Observez vos fonctionnements avec lucidité et bienveillance, sans chercher à les changer : vous constaterez que le simple fait d'observer la respiration, les sensations corporelles, les émotions, les pensées aura pour effet qu'elles se transformeront d'elles-mêmes. Ce n'est pas vous qui changez volontairement votre fonctionnement, c'est votre fonctionnement qui change parce que vous en êtes conscient.
- La méditation n'a pas pour objet de devenir moins agité, moins tendu... mais de constater lucidement et d'accueillir les moments où nous sommes agité, tendu. Le calme, la détente viendront de la capacité que vous développerez, par la méditation, à accueillir ce qui se présente, à faire face à ce qui est là.
- À la fin de chaque week-end, plusieurs questions vous sont posées pour savoir ce que les méditations changent dans votre vie : considérez ces questions comme une orientation, une direction vers laquelle regarder pour constater les effets de la méditation. Si vous ne notez aucun changement, reprenez les exercices en début d'ouvrage, persévérez dans votre pratique... pour le plaisir de pratiquer. Et si vous notez des effets bénéfiques, réjouissez-vous !
- Une histoire zen raconte que méditer, c'est comme aller aux toilettes : personne ne peut le faire à votre place ! Essayez sincèrement les méditations proposées, et si vous constatez des résistances, des doutes, de l'ennui, considérez-les comme tels... et pratiquez les méditations en rapport !
- Ce guide a été conçu pour vous permettre de pratiquer de façon autonome. Vous pouvez bien sûr vous rapprocher d'enseignant(e)s ou de groupes de méditation pour approfondir et partager votre pratique.
- Vivez ces méditations comme une aventure, une exploration sans fin vers un territoire inconnu et merveilleux : ce que vous êtes.

Bonne lecture... et surtout, bonne pratique !







Méditer,
jour après jour...

SEMAINE 1

Le thème de la semaine

À LA DÉCOUVERTE DE MA RESPIRATION

De notre première inspiration à notre dernier souffle, la respiration est intimement liée à notre vie.

Parmi tous les mouvements du corps, le geste respiratoire a une particularité. Généralement inconscient (dans le sommeil, par exemple), il peut devenir conscient : nous pouvons alors modifier son amplitude et son rythme afin de l'adapter à nos besoins (pour accompagner un mouvement, chanter, se relaxer...).

La façon dont nous respirons reflète notre état physique, mental, émotionnel : observer son déroulement est un moyen simple et merveilleux de revenir au présent, de prendre conscience de ce que nous sommes en train de vivre ici et maintenant.

Et, en retour, notre manière de respirer influence l'ensemble de notre être : une respiration restreinte ou tendue nous enferme dans nos limites, une respiration fluide et libre favorise l'ouverture, la détente et la vitalité du corps et de l'esprit.

Les micro-méditations qui suivent sont fondamentales et forment la base de toute pratique de méditation. Elles sont un point d'ancrage auquel vous pouvez toujours revenir, en préparation ou en accompagnement d'autres pratiques, et surtout, à tout moment de votre vie.

LUNDI

À MÉDITER

*« Ainsi attentif, il inspire ;
attentif, il expire.*

Ayant une inspiration longue, il sait :

“j’ai une inspiration longue” ;

ayant une expiration longue, il sait :

“j’ai une expiration longue”.

Ayant une inspiration courte, il sait :

“j’ai une inspiration courte” ;

ayant une expiration courte, il sait :

“j’ai une expiration courte” . »

Satipatthana Sutta
(un discours fondateur du Bouddha)

Vous avez raté une respiration (par exemple, parce que vous avez pensé à autre chose) ? Ce n’est pas grave, reprenez au début et recomptez à partir de 1.

Dans un premier temps, essayez d’arriver jusqu’à 10. Quand vous y serez parvenu, amusez-vous progressivement à augmenter en comptant jusqu’à 20, 30... puis 100.

• **Veillez à :**

- N’essayez pas de changer le rythme de votre respiration, observez simplement vos inspirations et vos expirations, en les comptant.

- Faites cette méditation avec légèreté, comme un jeu, non comme une performance : il n’y a rien à réussir, juste à reprendre contact avec la respiration et voir jusqu’où vous pouvez garder ce contact.

MARDI

COMPTER SES RESPIRATIONS

• **Quand ?**

- Dans la journée, à la faveur d’un moment libre, en attendant le bus...

- Le soir, avant de vous endormir.

• **Comment ?**

Comptez silencieusement vos respirations : j’inspire/ j’expire : 1 ; j’inspire/ j’expire : 2 ; j’inspire/ j’expire : 3 ; etc.

Notre conseil

Cette pratique est plus facile quand on a les yeux fermés.

MERCREDI

COMPTER SES RESPIRATIONS (variante)

Reprenez la méditation du mardi ; cette fois, comptez vos respirations pendant 10 minutes (une astuce : mettez une alarme pour signaler la fin de l'exercice). Notez à combien vous arrivez. Et si vous perdez le fil, reprenez simplement au début.



JEUDI

COMMENT SE DÉROULE MA RESPIRATION ?

• Quand ?

- À tout moment de la vie quotidienne (en action ou au repos).

• Comment ?

Plusieurs fois par jour, observez comment se déroule physiquement votre respiration :

- Quel est son rythme ? Lent, rapide, moyen ? Régulier ou irrégulier ? Fluide ou saccadé ?

- Quelle est l'amplitude de l'inspiration ? De l'expiration ?

- Quelle est la longueur des pauses entre les deux ?

- Quelles parties du corps sentez-vous bouger lors de la respiration ?

- Votre respiration est-elle sonore ou silencieuse ?

Familiarisez-vous avec votre souffle, et notez quel lien il peut avoir avec votre état d'esprit, vos émotions, vos actions.

• Veillez à :

- Observez les mouvements de votre respiration de façon continue, légère et détendue, comme si vous contemplez le flux et le reflux des vagues sur la plage.

- Si vous ressentez une gêne ou une oppression, c'est que votre concentration est trop soutenue : relâchez-la doucement.

Notre conseil

Ne modifiez pas volontairement votre respiration : le fait même de l'observer va entraîner sa modification naturellement, sans effort.

VENDREDI

REPÉRER LES APNÉES

• **Quand ?**

- À tout moment, notamment dans les situations de tension (au travail, en famille...) ou de concentration (devant l'ordinateur, par exemple).

• **Comment ?**

Plusieurs fois par jour, prenez quelques secondes pour sentir votre respiration et repérer les moments où elle se bloque, se fige (qui sont différents des pauses normales entre inspirations et expirations). Puis, si vous constatez que vous êtes dans un tel moment d'apnée, bougez un peu et laissez la respiration retrouver son rythme naturel.

• **Veillez à :**

- Identifiez, dès qu'ils se présentent, les moments de retenue ou de restriction de la respiration, ne les laissez pas s'installer : développez le réflexe de vérifier très régulièrement si votre respiration reste libre.

Notre conseil

Au début, il n'est pas facile de sentir les moments d'apnée, car ils correspondent à des phases de stress ou de focalisation exagérée où l'esprit est accaparé par autre chose. En aiguisant votre capacité à les repérer, vous identifierez mieux les moments de tension et le mécanisme par lequel ils surviennent.

WEEK-END

Reprenez les méditations de la semaine, notamment celles qui vous conviennent le mieux.

Qu'est-ce que ces micro-méditations changent dans ma vie ?

- Suis-je plus attentif à la façon dont je respire ?
- Suis-je plus conscient des moments d'apnée ?
- Ma respiration est-elle plus libre ?
- Quelle est l'incidence sur mon état physique ? Mental ? Émotionnel ?