Youki Vattier

MÉDITER PUIS AGIR

JE PASSE À L'ACTE



ACTES SUD | KAIZEN

La méditation connaît aujourd'hui un essor remarquable. Engouement passager ? Pas si sûr. Nos modes de vie effrénés et notre hyperconnectivité ont créé un besoin ardent : celui d'un espace où nous pourrions enfin nous retrouver.

Cet ouvrage propose de nous accompagner dans la découverte, pas à pas, de ce territoire intime auquel mène la méditation. Il nous rappelle que méditer ne consiste pas à "se couper du monde", mais qu'il s'agit au contraire d'un retour vers soi comme étape nécessaire au retour vers les autres. Le mieux-être précède le mieux-agir. Méditer, c'est donc entrer dans une relation plus éclairée avec soi-même, mais aussi avec ses proches, ses concitoyens, sa planète… Et si la méditation était finalement l'une des clés du changement que réclament nos sociétés ?

Youki Vattier
Illustrations de Lisa Zordan

MÉDITER PUIS AGIR



JE PASSE À L'ACTE

ACTES SUD | KAIZEN

Journaliste et réalisatrice de documentaires, **Youki Vattier** découvre la méditation en travaillant sur un film avec David Servan-Schreiber, psychiatre qui a vulgarisé les bienfaits de cette pratique, notamment sur le psychisme. Elle médite depuis plusieurs années et anime des ateliers d'écriture où l'assise méditative est intégrée dans le processus créatif.

Illustratrice et auteur, **Lisa Zordan** est diplômée des Arts décoratifs de Paris. Après des premiers pas dans l'édition jeunesse, elle s'oriente vers la bande dessinée. Elle publie son premier roman graphique, *Pieds nus dans les ronces*, chez Michel Lagarde en 2015. Ses illustrations dépeignent un univers à la fois onirique et mélancolique.

Vous trouverez plus d'informations sur les notions marquées d'un astérisque dans la rubrique "Pour en savoir plus", p. 57.

Série dirigée par Marie-Noëlle Himbert

Conception graphique : Anne-Laure Exbrayat, studio graphique d'Actes Sud

Citations : p. 7, © L'Iconoclaste, Paris, 2015 ; p. 12, © L'Iconoclaste, Paris, 2013 ; p. 38, © L'Iconoclaste, Paris, 2013 ; p. 39 et p. 44, © Librairie générale française - Le Livre de poche, Paris, 2012 ; p. 42, © Librairie générale française – Le Livre de poche, Paris, 1992.

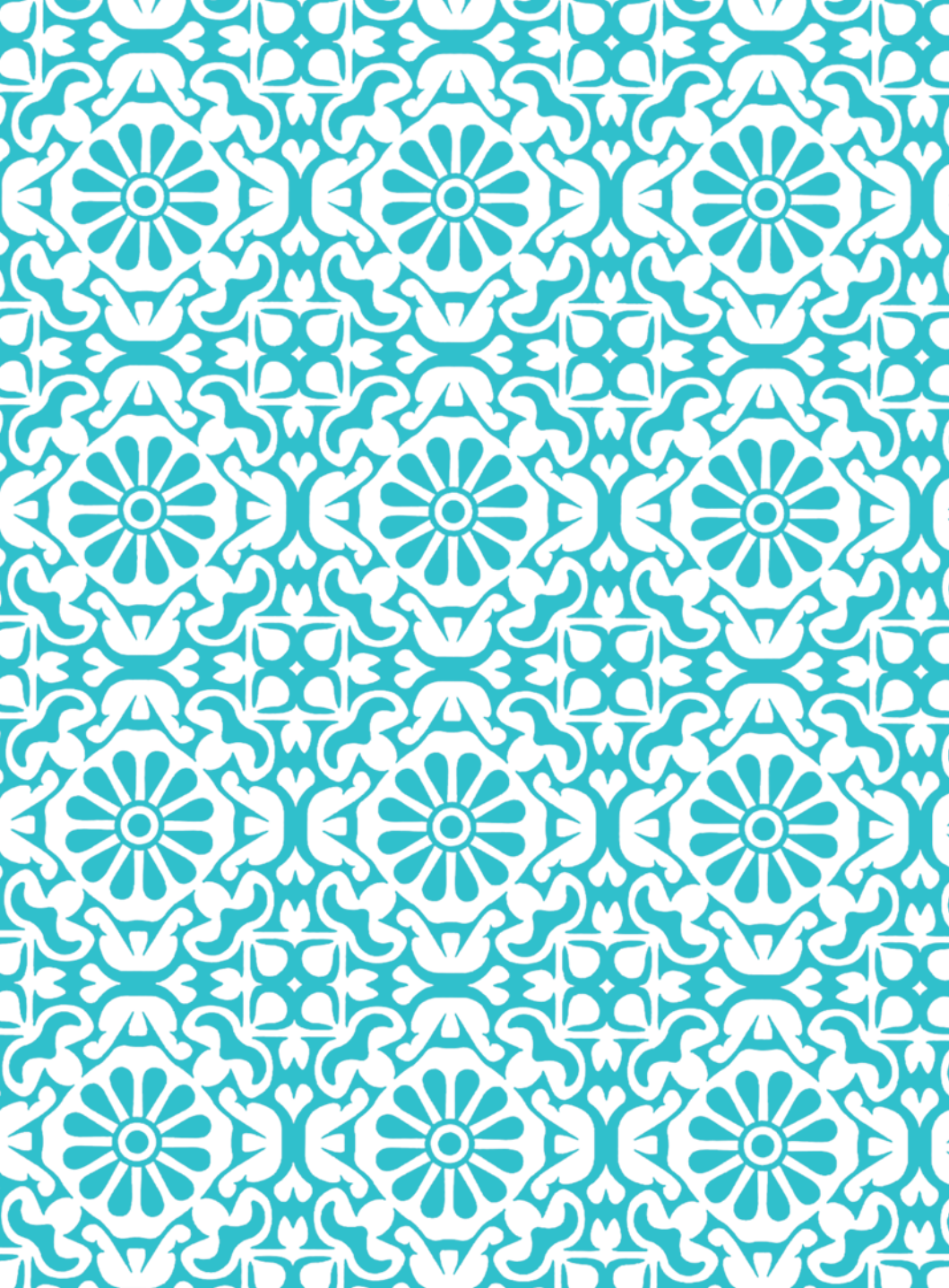
© Actes Sud | Kaizen, 2017
ISBN : 978-2-330-08004-4
www.actes-sud.fr

Depuis quelques années, on sent un frémissement : plus personne ne nie qu'il va falloir changer, beaucoup commencent à croire que cela est possible. Par une multitude de petites (r)évolutions dans notre quotidien, chacun de nous a le pouvoir de construire le monde de demain.
Le succès du film *Demain*, de Cyril Dion et Mélanie Laurent, et les initiatives citoyennes qu'il a suscitées confirment que nous sommes prêts à nous lancer. Oui, mais comment faire ?

C'est pour répondre à cette demande croissante d'outils pratiques pour oser passer à l'acte qu'est née cette collection. Elle s'adresse à tous : convaincus, hésitants ou sceptiques. Elle aborde tous les domaines de nos vies quotidiennes : consommation, alimentation, logement, transport, loisirs, éducation, etc. Avec un objectif : accompagner ce désir de changement, l'étayer ainsi que le motiver et l'aider à aboutir.

Forme d'expression pratique des valeurs défendues par la collection "Domaine du Possible", "Je passe à l'acte" en est le prolongement logique, aujourd'hui indispensable.





POURQUOI

Je regarde ma vie par la fenêtre. Et je vois cette mer noire, disloquée par les vagues et les vents contraires, à droite, à gauche : sonneries de portable, mails en cascade, agenda surchargé, loisirs à programmer... Une vie sous essorage chronique. Face à cet océan sombre, mon cœur se serre. C'est alors que sur mon épaule grimpe... un singe tout blanc ! Souriant et très bavard. "Le sais-tu, babille-t-il, au-dessous des vagues, l'océan reste lent et tranquille ; et, vue des étoiles, son eau est toujours bleue et pure !" Le singe, qui du blanc est passé au mauve, puis au vert (?!), m'invite à le suivre : il dit connaître le chemin sous les vagues et jusque vers les étoiles.

Alors je sors sous l'orage et, juste pour voir, j'emboîte le pas à l'animal arc-en-ciel. Sur son dos est écrit "Médite".

Méditer, c'est arrêter de faire. Arrêter de courir, arrêter de réagir, arrêter de répondre aux sollicitations (urgentes, importantes, utiles, inutiles). Débrancher le mode "pilotage automatique". Oui, c'est ça : méditer, c'est s'arrêter.

Prendre le temps de s'asseoir pour ne rien faire.
Respirer.
Ou plutôt se rendre compte de cette réalité : mais oui, nous respirons. Pour un peu, on l'aurait oublié ! Inspirer, expirer : merveilleux.
Pas le temps ? Un repas à préparer, un mail à…? Non, pas tout de suite, un peu plus tard.
Expirer.
Inspirer.
Expirez, là, oui, maintenant ! De tout votre corps. Avec vos doigts, sur cette page. Votre bassin, sur ce siège. Vos yeux, sur ces mots et ces lettres. Votre humeur du moment, au fond des entrailles.

…

Faire silence.

…

"La non-action, c'est la respiration de l'action[1]."

Christophe André

Curiosité, agacement, impatience ?
Ne pas juger, accueillir tout ce qui vient en soi : ce qu'on aime, et ce qu'on aime moins.
Avec bienveillance, avec tendresse.
Méditer, c'est ne pas faire.
C'est être.

1. Christophe André, *Je médite, jour après jour*, L'Iconoclaste, Paris, 2015.



ÊTRE et FAIRE. Un couple merveilleusement bâti pour danser le tango sur la piste de nos psychés humaines. Indissociables l'un de l'autre. Comme le jour et la nuit, l'ombre et la lumière.

FAIRE a pour terrain de jeu l'intellect : il réfléchit, autrement dit, il relie entre elles des idées ; ensuite il agit en conséquence, intervient, transforme ou consolide les situations.

Quant à ÊTRE, il a le corps pour royaume : par la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, la sensation, il se met en lien avec le monde. Il le ressent, accueille ce qui est, sans s'en emparer, sans poser de diagnostic. Juste observer.
Cette attitude est, très exactement, celle de la méditation.

ÊTRE – et le méditant – vivent donc une expérience intime avec le réel tel qu'il se déploie, au moment où il se déploie. Expérience à la suite de laquelle FAIRE peut alors s'engager dans une réflexion : penser la situation de façon juste, puis agir de façon juste. Juste parce que, grâce à l'expérience vécue par ÊTRE, FAIRE est connecté à la réalité, et non aux filtres déformants que sont nos illusions, nos peurs, nos angoisses et autres compagnons d'insomnie.

ÊTRE ou FAIRE ? Telle n'est pas la question, aucun des deux ne vaut mieux que l'autre, le premier a besoin du second, et inversement : sur la piste de danse, ÊTRE écoute, perçoit intensément la musique, la vit de l'intérieur et, par tous les pores de sa peau, communique ces vibrations à FAIRE qui, alors, comprend comment et où conduire la danse. C'est ce dialogue fécond qui rend leurs arabesques somptueuses, et la vie, fluide et belle.

Mais, au fil des siècles, la musique s'est accélérée. Aujourd'hui, elle est devenue folle. Valses à mille temps, modes de vie endiablés. Rapidité, réactivité, simultanéité, ultraconnectivité, hypercompétitivité.
Et ÊTRE n'a plus le temps d'être.