



Se recentrer pour vivre mieux

De plus en plus de contemporains cherchent à renouer avec silence et intériorité.

PASCALLE SENK

MÉDITATION Lorsque, chaque jour, il part faire un peu de kayak sur l'étang de Thau près de chez lui, Thierry Crouzet leve régulièrement les pagaiés pour laisser l'embarcation glisser en silence sur l'eau. « Je retrouve alors le sentiment d'un temps qui dure », ancestral, confie-t-il. Ce « moment de pure présence à soi et à la nature » est tout le contraire de ce qu'il a vécu pendant des années.

Thierry Crouzet, ancien journaliste scotché à Internet et auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages de vulgarisation informatique, a en effet usé et abusé des écrans de toutes tailles. « Sur mon blog, j'ai aligné plus de 5 millions de signes, l'équivalent de deux volumes de « la Pliade ». Je ne pouvais plus m'arrêter et je ne faisais plus que ça », raconte-t-il. Une dépendance qui le conduisit à un sévère burn-out en avril 2011 et à la décision de suspendre toutes ses connexions pendant six mois. Cette expérience d'abstinence aux alertes mails, pop-up et réseaux sociaux, il la raconte dans *J'ai débranché. Comment revivre sans Internet après une overdose* (Fayard).

L'arrêt, la pause, le retrait... Tous ne les vivent pas de manière aussi radicale que Thierry, mais de plus en plus d'actifs sursaturés cherchent à réintroduire immobilité, silence et lenteur dans leur quotidien car ils les voient comme des sources d'équilibre (voir Ces branches qui débranchent du Web, nos éditions du 11 septembre 2012).

Initiation à l'assise silencieuse

C'est le cas d'Hélène, traductrice dans l'édition. Cette jeune femme reste environ 6 heures chaque jour devant son écran. Son esprit, concentré sur son travail, ne connaît alors guère de repos. « À la fin de la journée, j'ai le mental en vrille, explique-t-elle. Mes pensées s'entrechoquent à un rythme accéléré, je me sens comme polluée. Alors, j'installe mon coussin sur le tapis et je m'assois une demi-heure. » Un rendez-vous avec elle-même qui est devenu quotidien et qu'elle appelle « son temps de débranchage » : le dos droit, les yeux mi-clos, elle choisit l'immobilité totale pendant quelque trente minutes et observe sa respiration. « Rien d'autre, la recherche du vide et c'est tout ! C'est-à-dire le plus difficile », ajoute-t-elle en riant.

Fabrice Midal, éditeur et auteur - il vient de publier une élégante *Pratique de la méditation* au Livre de poche - voit arriver chaque semaine près de 150 personnes dans ses séminaires d'initiation à l'assise silencieuse (1). Le point commun de ces personnes qui forment a priori

un public disparate ? « Ils vont mal. Ils souhaitent apprendre à méditer car ils pensent que cette pratique va leur four-nir une réponse autre que les psychothérapies ou les techniques de développement personnel », explique l'enseignant.

Dégagée de son aspect religieux, la méditation suscite cependant quelques croyances irrationnelles : « Attention, elle n'a rien à voir avec la relaxation, qui amène un apaisement rapide, prévient Fabrice Midal. S'asseoir le dos bien droit, les yeux mi-clos, et focaliser son attention sur sa respiration amène certes une détente, mais surtout à voir de manière de plus en plus claire ses mécanismes de pensée et ses comportements face au réel. Une conscience affûtée qui peut aussi se révéler inconfortable avant de rendre plus libre et plus lucide. »

Bien loin de permettre la fuite dans une « zéni-

tude » consolante, le fait de méditer, de faire souvent silence ou de s'abstenir de certaines consommations favoriserait donc au contraire un retour à la réalité. « Quand on coupe toutes ces sollicitations extérieures qui nous envahissent et altèrent notre rythme naturel, comme Internet ou l'hyperactivité, on retrouve trois données fondamentales qu'on avait tendance à dénier, témoigne Thierry Crouzet. Le temps de la vie réelle, beaucoup plus long que dans le

« Quand on coupe toutes ces sollicitations extérieures qui nous envahissent, on retrouve trois données fondamentales. Le temps de la vie réelle, plus long que dans le monde digital, la présence aux autres et la connexion avec son corps »

THIERRY CROUZET, JOURNALISTE



« Mes pensées s'entrechoquent à un rythme accéléré, je me sens comme polluée. Alors, j'installe mon coussin sur le tapis et je m'assois une demi-heure »

HELENE, TRADUCTRICE

monde digital, la présence aux autres et la connexion avec son corps. »

L'expérience directe avec le vide n'étant pas facile pour tous, notamment pour les plus anxieux (lire ci-dessous), certains préfèrent d'ailleurs passer par des techniques de recentrage plus corporelles, comme le yoga, le qi gong ou le tai-chi-chuan. Ces pratiques amènent notamment à développer son sens de la « proprioception », l'aptitude à prendre conscience des informations envoyées par le corps lui-même : zones tendues ou, au contraire, très vivantes, points de crispation ou de fatigue... La proprioception permet d'avoir une sensibilité de plus en plus profonde de son corps et favorise ainsi une autre forme de retour à soi.

Salvatrices et nécessaires pour un nombre de plus en plus grand de personnes, ces parenthèses vitales courent cependant toujours le risque de faire partie du système d'accélération lui-même : une récente étude vient de montrer que méditer régulièrement permet d'être moins stressé lorsqu'on se livre au « multitasking » (2). S'asseoir en silence chaque jour, donc, pour devenir de plus en plus capable d'envoyer des mails tout en parlant sur son smartphone... ? Une telle proposition mérite réflexion. ■

(1) Ecole occidentale de méditation : www.ecole-occidentale-meditation.com

(2) University of Washington (2012, June 13). « Mindful multitasking : meditation first can calm stress, aid concentration ».

« Il faut apprendre à respecter le vide »

MOUSSA NABATI, psychanalyste, publie *Comme un vide en moi. Habiter son présent* (à paraître le 7 novembre aux Éditions Fayard).

LE FIGARO. - L'hyperactivité et l'angoisse du vide que manifestent beaucoup de nos contemporains sont-elles selon vous uniquement liées au contexte sociétal ?

Moussa NABATI. - Non, je ne crois pas. N'étant pas rétrograde, je considère d'ailleurs qu'il y a beaucoup de positif dans ce que nous propose la société actuelle : les libertés, les nouvelles technologies, les médicaments qui permettent de se soigner... Tout cela améliore nos vies. Cependant, se pose un problème de limites pour certaines personnes, et c'est là que le bât blesse. Cette profusion tous azimuts risque de déposséder beaucoup de nos contemporains de leur intériorité. En tant que psychanalyste, j'observe notamment ce décentrage chez ceux qui sont dominés par leur « enfant intérieur ». Ils vivent dans le

besoin d'être reconnus et l'illusion qu'ils seront comblés par une consommation d'objets, d'activités ou de relations « bouche-trous ». C'est alors que les produits proposés par notre société peuvent devenir envahissants.

Il y aurait donc de l'infantile dans l'incapacité à se recentrer ?

La théorie que je développe dans mes livres est que certains d'entre nous (assez nombreux, je dois dire) ont vécu à un moment de leur enfance une « carence matricielle » quand leur mère, ou l'adulte qui s'occupait d'eux, s'est montré psychologiquement indisponible - et ce pour de multiples raisons qui ne doivent pas culpabiliser les mères. Ce peut être le fait d'une maman compétente mais qui, trompée, a sombré dans la déprime, ou une mère qui avait des ennuis dans son travail, etc. Dans ces périodes, l'enfant a fait l'expérience d'un vide de nourriture affective. L'adulte qui l'a été aura tendance à fuir anxieusement toutes

les situations qui évoquent de près ou de loin ce vide, et à quêter frénétiquement ce qui peut le combler : activités à outrance, hyperconsommation de télé, Internet, etc.

La psychanalyse seule peut-elle libérer la personne d'un tel trouble ?

Absolument pas. La psychanalyse aide essentiellement à prendre conscience de ce traumatisme vécu dans l'enfance ; les thérapies cognitives et comportementales, elles, ou le développement personnel, cherchent à apprendre au patient des manières de penser pour s'en libérer. Je crois plutôt à un compromis entre ces deux approches, que j'appelle la « compréhension incarnée ». Il faut d'une part avoir cherché les raisons de son incapacité à affronter le vide, mais aussi mettre en place dans sa vie certaines mesures nées de ce qu'on a appris sur cette difficulté à « freiner » dans certaines situations, afin de transformer son vide en source d'énergie.



« Le vide est très négativisé dans nos sociétés, mais on peut aussi apprendre à ne plus se battre contre lui », explique Moussa Nabati. DR

Par exemple ?

Ralentir, renoncer à certaines relations, prendre de la distance, apprendre à patienter, à faire silence... En fait, tout cela revient à apprendre à respecter le vide. Il est très négativisé dans nos sociétés, mais on peut aussi apprendre à ne plus se battre contre lui.

Et la pratique de la méditation dans un tel but, qu'en pensez-vous ?

Tant qu'une technique désigne un état d'esprit, une philosophie de vie, cela me semble très positif. Mais si elle se prend pour un système thérapeutique, aux relents idéologiques comme ceux d'une nouvelle religion, alors elle court le risque de se transformer en aliénation supplémentaire.

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S

N'oublions pas de dire « peut-être »

LES MACHINES fonctionnent en mode binaire. Pour elles, tout est 0 ou 1, + ou -, vrai ou faux. Mais pour son malheur, entre oui et non, l'homme a inventé le « peut-être »... À l'âge des technologies triomphantes, on ne nous parle que d'« homme augmenté ». Jean-Michel Besnier soutient le contraire : selon lui, à force de développer des machines destinées à lui simplifier la vie, c'est lui-même que l'homme a simplifié. Son meilleur exemple ? Le serveur vocal, automate qui nous a tous contraints un jour ou l'autre à rentrer à toutes forces dans les cases prévues : « Scénario connu, trop connu, qui proscriit l'humour et interdit toute réaction d'ironie, par quoi serait au moins préservé à la situation un caractère humain. »

Dans *L'Homme simplifié* (Fayard), c'est donc un philosophe en colère qui prend la plume : « D'ou vient que les êtres cultivés que nous sommes, issus de la philosophie des Lumières et échaudés par les totalitarismes, se laissent ainsi asservir par leurs machines ? »

Car, affirme l'auteur, à force d'abdiquer devant les technologies, « l'homme simplifié n'est pas heureux (...). Il est victime de ses machines qui le réduisent à rien, si ce n'est aux automatismes qu'elles déploient pour lui faciliter la vie, mais aussi pour mieux extérioriser sa conscience et sa réflexion ».

Comme Orwell nous l'avait prouvé, la langue est d'abord taillée jusqu'à l'os : le langage technique, dépourvu de toute ambiguïté et possibilités d'interprétation, menace les pensées errantes du poète... Et à force de développer en nous ces automatismes qui nous aident à faire fonctionner les machines, c'est à notre intériorité que nous disons adieu ! L'auteur craint qu'émerge alors une nouvelle humanité pour qui l'homme idéal serait autiste Asperger (tellement bien adapté au monde numérique, nous dit-on !) ou déprimé (retraité de la vie affective, comme le font les accros des mondes virtuels).

Un monde parfaitement... gris

L'homme perd aussi le sentiment d'être irremplaçable : chacun de nous n'est plus que l'un des neurones de l'immense cerveau formé par une humanité piégée dans le fabuleux « World Wide Web ». Car avec Internet, constate Jean-Michel Besnier, émerge un « taylorisme intellectuel » : « Une activité censée produire du sens résulte de la segmentation de gestes dépourvus de signification. (...) Le travailleur de la connaissance doit faire le vide dans sa tête, afin de ne pas parasiter ou ralentir sa lecture. »

De là naît un sentiment d'impuissance : si réflexion et conscience ne sont rien et que seule compte la puissance de calcul, à quoi puis-je servir face à des machines bien plus performantes ? Le plus simple des chemins, explique l'auteur, c'est celui qui mène vers la mort. Là où les complications paraissent, la vie surgit.

En délaissant sans cesse à la technologie la tâche de prendre soin de nos vies, « on pense œuvrer pour l'avènement d'un monde parfait, harmonieux, sans conflit ni complication et l'on fait naître la sensation que tout est gris et froid et vide ». L'auteur nous met alors en garde contre « le pouvoir mortifère de la simplicité quand elle est invoquée pour exhalber l'ambivalence des sentiments, les paradoxes des émotions, les contradictions des attitudes - bref, tout ce qui fait de nous des êtres humains et non pas de simples mécaniques ».

* « L'Homme simplifié. Le syndrome de la touche étoile », Jean-Michel Besnier, Fayard.

le plaisir des livres

PAR SOLINE RORY



DU LUNDI AU VENDREDI À 13.35 EN DIRECT

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ

5 Marina Carrère d'Encausse, Michel Gymes et Benoît Thevenet

Questions / réponses jeudi 1^{er} novembre

Les bienfaits de la marche

LE FIGARO francetélévisions