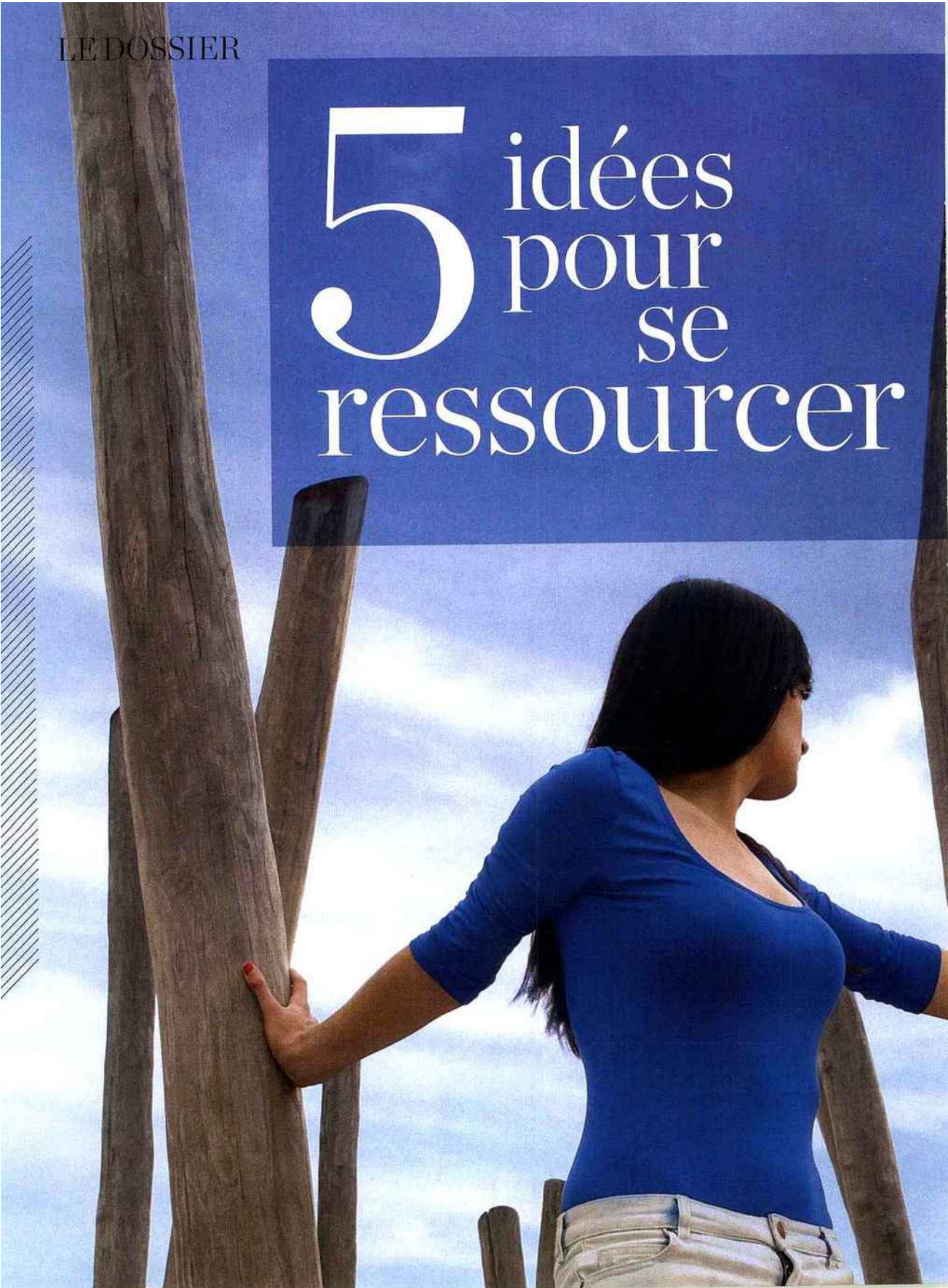
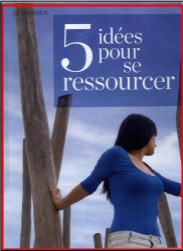
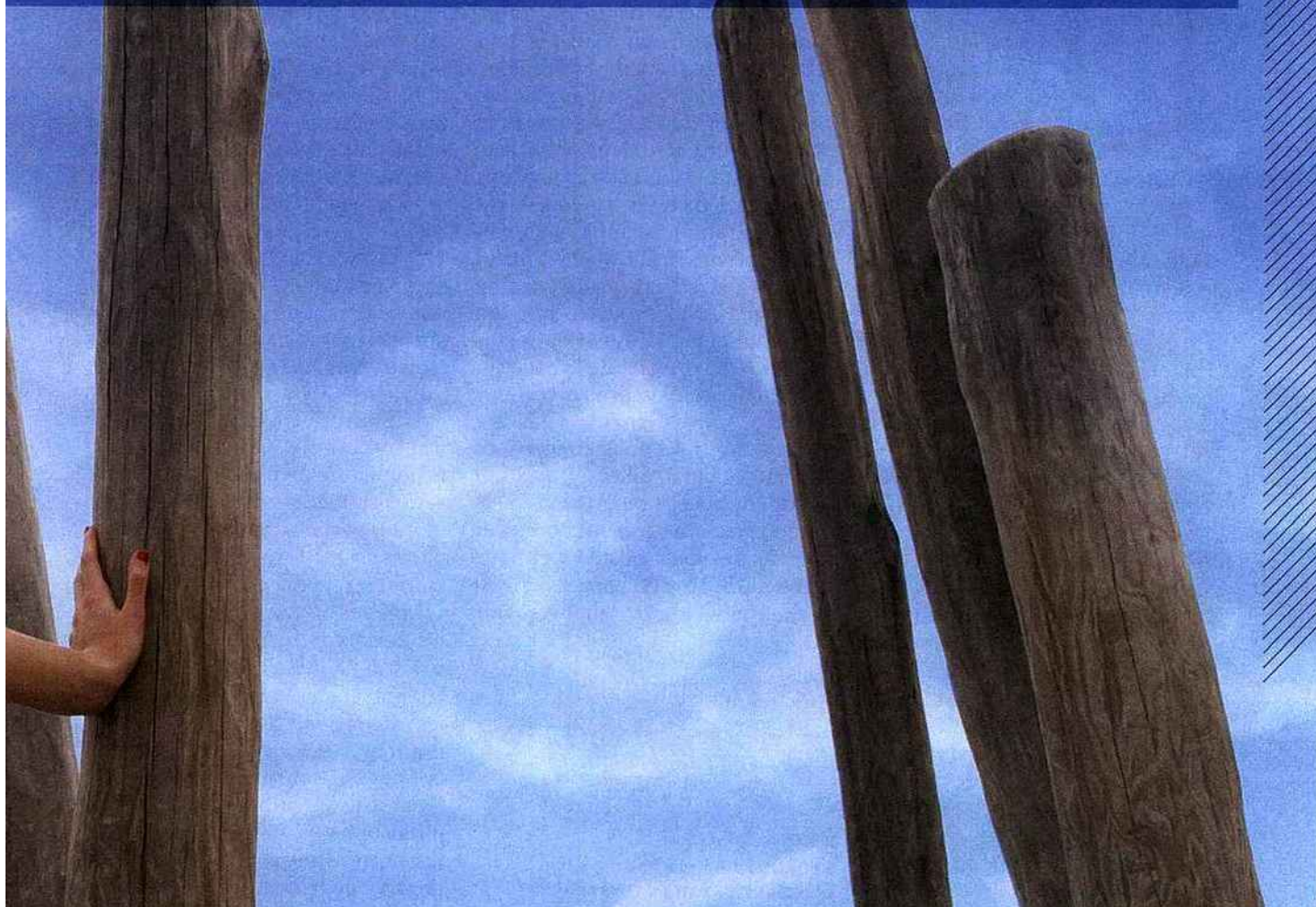




Quand la fatigue et la lassitude nous gagnent, nous nous prenons à rêver... Et si je partais à l'autre bout du monde ? Et si je changeais tout ? Ce besoin de s'extraire du réel, voire de fuir les contraintes du quotidien, peut devenir une ressource formidable (p. 52). Découvrez d'abord ce qui vous épuise avec notre test (p. 54) puis passez à l'action avec nos conseils d'experts. Déprogrammez votre routine en vous appuyant sur les neurosciences (p. 58), réinventez votre réalité à l'aide de quelques exercices de visualisation créatrice (p. 61), prenez soin de votre cadre de vie (p. 64), reconnectez-vous à la nature comme le font trois écrivains (p. 66) et, enfin, n'hésitez pas à méditer au travail (p. 70). Un programme à la fois simple et efficace pour retrouver votre énergie et votre créativité.

DOSSIER COORDONNÉ PAR LAURENCE LEMOINE - PHOTOS MARIA PLATERO



ANALYSE

COURAGE, FUYONS ! S'évader du quotidien, oublier un instant la réalité, nous le désirons tous. Mais à quoi voulons-nous véritablement échapper ? Et comment distinguer l'évasion qui ressource de la fuite inutile ?

PAR ANNE LAURE GANNAC

« **D**u quotidien, on peut affirmer deux choses contradictoires : qu'il se répète autant qu'il nous exténue. » Le constat, dressé par le philosophe Pascal Bruckner¹, n'est guère gai, mais il a le mérite d'être réaliste. Alors, que faire ? Puisque, comme le dit Cioran, « on se tue toujours trop tard² », il ne reste qu'une solution : s'évader. Rompre avec cette routine qui tue le désir à petit feu. Partir, s'échapper. « Fuir ! là-bas fuir ! » clame Mallarmé³, à la suite de tant de poètes dans lesquels chacun de nous peut, un jour ou l'autre, se reconnaître, « exilé sur le sol », doté d'« ailes de géant »⁴, tellement inadapté à cette triste réalité.

LA CONSCIENCE DE NOTRE FIN

De quelle réalité parlons-nous, d'ailleurs ? Elle peut bien prendre mille visages, celle qui nous insupporte, c'est toujours, au fond, la fin. C'est la mort qui, comme nous le dit la psychanalyse, se cache dans la répétition et qui justifie l'effroi, la fatigue ou l'ennui. Idéalement, il devrait être possible d'échapper à la souffrance provoquée par la conscience de cette réalité en toute simplicité. Par une respiration calme, un regard porté

sur un arbre imperturbable ou sur la personne aimée, une oreille attentive tournée vers le chant du moineau : bref, en nous réancrant dans l'instant et dans ce qui en révèle le merveilleux. La plupart du temps, nous y parvenons ; nous évitons la désespérance en nous concentrant sur le plus beau côté de l'existence. Mais pas tout le temps. « Tous les deux mois, raconte Anne-Sophie, 39 ans, je m'impose une coupure : je prends l'avion pour vraiment débrancher. » Nous éprouvons en effet de plus en plus souvent le besoin de déconnecter. « Nous vivons submergés d'infos, constate la coach et psychanalyste Florence Lautrédou⁵. Nous sommes surchargés de messages qui ne nous concernent pas, qui parlent d'« ailleurs », donc qui devraient nous permettre de nous évader. Sauf que, trop nombreux et négatifs, ils nous accablent et nous déroutent. » D'où l'échappée belle en avion. S'envoler pour changer d'air.

« Une bonne fuite est celle qui permet, ensuite, de mieux vivre sa réalité »

FLORENCE LAUTRÉDOU,
COACH ET PSYCHANALYSTE

« La prison d'aujourd'hui, dont nous tentons si souvent de nous « évader », reprend Florence Lautrédou, c'est, pour la majorité d'entre nous, la cellule urbaine. L'animal humain que nous sommes ne peut pas se sentir longtemps libre dans ces villes à l'air pollué, où, assis à longueur de journée, ses capacités motrices sont atrophiées. Il nous faut sentir la nature. »

LES PARADIS ARTIFICIELS

Et quand les moyens de nous envoler manquent, nous pouvons compter sur les voyages abstraits : « Je lis trois romans par semaine, raconte Stéphanie, 44 ans. C'est ma drogue, j'ai besoin d'être embarquée dans d'autres univers, cela me permet de m'oublier un peu. » « Je suis quatre séries à la fois, confie Paul, 36 ans. Ça me fait « partir ». » Le cinéma, la photo ou la musique, sans laquelle, c'est bien connu au moins depuis Nietzsche, « la vie serait une erreur⁶ » : autant de paradis artificiels mis à la disposition de tous. En ces temps de crise, les musées ne désemplissent pas, les salons du livre et les festivals de musique, de théâtre ou de danse sont bondés... Il nous faut nous divertir. C'est-à-dire, comme l'explique le philosophe Pascal, à la fois détourner notre attention de ce qui risque de nous déprimer, mais aussi nous

diversifier, faire de nous un autre être que celui que nous sommes, nous sortir de ce corps qui ne change guère, de cette famille, de ce couple, de ce poste, bref : se fuir soi-même. Pourquoi ? Par plaisir. Pour mieux se retrouver ensuite. Mais aussi, parfois, par lâcheté et par idéalisation narcissique. « Quand ce que l'on est apparaît trop nettement aux antipodes de ce que l'on croit de soi, le mécanisme se met en action : notre part reptilienne étouffe notre part consciente, écrit le philosophe Michel Onfray⁷. Sur le cadavre de ce qu'il est, le dénégateur construit une statue de lui tout à son avantage. Mais c'est une fiction... »

LE SYNDROME DE DON QUICHOTTE
Le philosophe appelle cela le « syndrome de Don Quichotte » : nier la réalité au bénéfice de ses rêves, comme l'ingénieux hidalgo s'obstine à prendre des moulins à vent pour des géants. Il explique cette tendance en évoquant l'influence de Platon et du catholicisme sur notre culture : le monde des idées – et des illusions – y reste considéré comme supérieur à celui des faits eux-mêmes.

« Parfois, poursuit Florence Lautrédou, la conséquence de nos évasions est qu'elles nous affranchissent de nos responsabilités. » Elle cite l'exemple du père de famille divorcé qui, lorsqu'il a la garde de ses enfants, préfère flâner en terrasse avec ses amis pendant que les petits restent avec la nounou. Mais aussi les responsabilités à l'égard de soi-même : quand planifier les vacances, se perdre sur Internet, passer des heures sur les réseaux sociaux a pour but de nous éviter la confrontation avec nos difficultés profondes. « Alors, sous des airs de libération, l'évasion engendre une aliénation ; loin de nous apaiser, elle amplifie le mal-être », constate la psychanalyste. Car fuir ainsi, c'est s'estimer incapable de faire face à ses inquiétudes. Et c'est, bien sûr, laisser le problème de fond inchangé, donc renoncer à un besoin ou à un désir. Mais comment savoir si nous sommes dans la fuite nuisible plutôt que dans l'évasion qui ressource ? Les questionnements d'un tiers, thérapeute, coach ou ami bienveillant, sont le plus efficace des soutiens, estime encore Florence Lautrédou.

Sinon, elle propose un critère : « Une bonne fuite est celle qui permet, ensuite, de mieux vivre sa réalité ; si l'on s'évade avec un plaisir sain et que l'on en revient plus heureux, peu importe, au fond, le rythme et le type de ces évasions : c'est la preuve qu'un équilibre a été trouvé. En revanche, si ces échappées ne sont pas si belles que cela et qu'elles nous épuisent, nous lassent ou nous écœurent un peu plus chaque fois du quotidien retrouvé, alors, il devient utile de s'interroger : qu'est-ce que je fuis ? Qu'est-ce que je ne veux pas voir ? »

L'EXEMPLE DES SURRÉALISTES

Une belle évasion est celle qui, loin de mettre l'accent sur l'absurdité de notre existence et de faire gonfler nos frustrations, nous offre de meilleurs yeux, une meilleure bouche, de meilleures oreilles pour la savourer. C'est celle qui redonne du prix au quotidien. Qui l'enchant. Les surréalistes arpentaient les rues de Paris en quête de rencontres, d'objets et de coïncidences sublimes, non pas parce qu'exceptionnels mais parce que regardés comme pour la première fois et dans le souci d'y voir la beauté. C'est, sans doute, la tâche du poète, et de l'artiste en général : « Nous montrer que la vie dite "commune" est tout sauf commune et de nous éveiller à sa féerie », comme l'écrit Pascal Bruckner⁸. Mais c'est aussi, n'en déplaise au philosophe, qui fustige le « devoir de bonheur », le « devoir d'émerveillement » de chacun de nous.

1 et 8. In *L'Euphorie perpétuelle*, essai sur le devoir de bonheur de Pascal Bruckner (Le Livre de poche, 2008).

2. In *De l'inconvénient d'être né* d'Émile Cioran (Gallimard, "Folio essais", 1989).

3. In *Brise marine*, extrait de Poésies et autres textes de Stéphane Mallarmé (Le Livre de poche, 2008).

4. In *L'Albatros*, extrait des Fleurs du mal de Charles Baudelaire (Flammarion, "GF", 2012).

5. Florence Lautrédou, auteure de *Cet élan qui change nos vies*, l'inspiration (Odile Jacob, 2014).

6. In *Crépuscule des idoles* de Friedrich Nietzsche (Gallimard, "Folio essais", 1988).

7. In *Le réel n'a pas eu lieu*, le principe de Don Quichotte de Michel Onfray (Autrement, 2014).



TEST

QU'EST-CE QUI VOUS ÉPUISE ?

Trop occupé pour faire une pause, trop stressé pour rêver, trop fatigué pour vous reposer ?

Découvrez ce qui vous met à plat et ce qui peut vous redonner tonus et énergie.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC BÉATRICE MILLÈTRE, PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

Pas le temps, pas les moyens, pas la tête à ça... Nous collectionnons très facilement les excuses pour ne pas ouvrir notre esprit, ne pas le laisser vagabonder au gré de ses envies et à son rythme. Or, ces pauses où notre imaginaire et notre inconscient affleurent à ciel ouvert sont indispensables à notre équilibre psychique, assure Béatrice Millètre. Ce sont des respirations que chacun devrait s'accorder, à son rythme et selon ses besoins, pour se ressourcer mais aussi pour reprendre contact avec son être profond. En théorie, ces voyages gratuits sont à la portée de tous. En pratique, rares sont ceux qui pensent à se les offrir régulièrement. « Nombreuses sont les raisons

qui nous poussent à ne pas nous accorder ces moments d'évasion, analyse la psychologue, mais toutes ont un point commun : l'incapacité de s'écouter. Nous n'écoutons plus nos intuitions, nous sommes coupés de notre corps, de ses besoins, donc de notre esprit. » S'écouter dans ce que l'on a de plus singulier – ses envies, son tempo personnel – est pour elle le point de départ d'une « bonne évasion ». « Cela suppose aussi que l'on prenne le temps de s'interroger sur ce qui fait barrage à cette écoute et à ce légitime soin de soi », ajoute-t-elle. C'est dans cette perspective que nous avons élaboré ce test, pour débusquer nos freins et apprendre à les lever en douceur.

BÉATRICE MILLÈTRE, docteure en psychologie et psychothérapeute, est l'auteure de *Six Clés pour se sentir enfin à sa place* (Payot, 2014).



LE TEST

Parmi les quarante affirmations suivantes,
cochez celles qui vous correspondent vraiment.

- 1. Je tiens à mes petites habitudes.
2. J'ai du mal à débrancher.
3. J'ai tendance à me faire passer derrière les autres.
4. Je ne sais pas ne rien faire.
5. J'ai tendance à tout analyser.
6. Je déteste que l'on me fasse perdre mon temps.
7. De manière générale, je n'aime pas le changement.
8. Je ne suis pas du genre à me chouchouter.
9. Dans mon travail, je prends toujours de l'avance.
10. Je ne vois aucune raison de changer ce qui a fait ses preuves.
11. L'ennui est mon pire ennemi.
12. Je réfléchis longuement avant de prendre une décision.
13. Je ne m'accorde jamais de pauses au travail.
14. Je ne (me) dis jamais que je suis fatigué.
15. Je ne suis pas intuitif.
16. Je suis attaché aux petits rituels du quotidien.
17. J'ai du mal à prendre des décisions.
18. Je n'oserais jamais sécher une réunion.
19. J'ai toujours un projet ou une activité d'avance.
20. Je me méfie de mes impulsions et de mon enthousiasme.
21. Je ne suis pas attiré par l'activité physique.
22. Je ne supporte pas d'être en retard.
23. Je suis très impatient.
24. Je ne prends que rarement du temps pour moi.
25. J'évite de demander de l'aide.
26. Je ne peux pas rester longtemps immobile, il faut que je bouge.
27. Je n'aime pas du tout improviser.
28. Je ne suis pas du tout du genre rêveur.
29. J'aime faire plusieurs choses à la fois.
30. Je suis souvent perdu dans mes pensées.
31. Je ne suis pas du genre à m'écouter ni à me plaindre.
32. Je ne me projette jamais dans une autre vie.
33. Je me plains et critique rarement.
34. Rien ne m'emballe moins qu'un programme « farniente ».
35. Je dépense plus facilement pour mes proches que pour moi.
36. J'ai du mal à pratiquer l'« ici et maintenant ».
37. Je suis plus analytique que créatif.
38. Traîner, rêvasser, cela me culpabilise.
39. Je ne supporte ni d'être pressé ni d'être ralenti.
40. J'éprouve rarement le besoin de récupérer.

LES PROFILS

MAJORITÉ DE A
CE QUI VOUS ÉPUISE :
VOS HABITUDES

La routine a une fonction structurante,
elle nous donne des repères et nous
permet d'économiser notre énergie.
Mais elle peut devenir un mode exclusif
de fonctionnement et finir par générer
un sentiment d'étouffement. Les « il
faut » et « je dois » remplacent les « j'ai
envie » ou « j'ai besoin ». L'impression
que l'on ne peut que suivre des rails
l'emporte sur le désir d'explorer des
chemins de traverse, ou simplement
de faire une pause. Les « pousse-
à-la-routine » sont nombreux : peur
du changement, peur de l'ennui...

Les pistes pour décoller : la première
chose à faire est de remettre en
perspective le vrai but derrière nos
obligations. Exemple : passer notre
dimanche à faire le ménage n'est
pas l'objectif réel, le vrai but est d'avoir
une maison propre. Une fois que l'on
dissocie le but de la contrainte, nous
pouvons sortir de la routine physique
et mentale et changer de tempo.
Reste à choisir une évasion sur mesure,
l'activité la plus « ressourçante »
pour soi, en commençant par la plus
facile et la plus accessible, histoire
de ne pas céder à la procrastination.

La prescription vacances : acceptez
de vous laisser porter par l'inspiration
du moment, mais aussi par celle des
autres pour sortir des sentiers battus.
Goûtez et cuisinez des plats nouveaux,
tenez le journal de bord de vos
découvertes, remplacez les « comme
d'habitude » par des « pourquoi pas ? ».

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil.

Table with 40 columns (1-40) and 4 rows (A, B, C, D) for calculating the result.

MAJORITÉ DE B CE QUI VOUS ÉPUISE : VOS PENSÉES

Réfléchir, comparer, anticiper... Un mental qui fonctionne bien, ni en surrégime, ni en sous-régime, est notre outil le plus précieux. En revanche, un mental en surchauffe navigue sans cesse du passé au futur sans jamais faire halte dans le présent. L'anticipation devient projection anxieuse, et la réflexion, rumination amère. Vivre dans ses pensées revient à se couper de ses émotions présentes, mais aussi de son corps. Or, c'est ce dernier qui nous dit : « Stop, j'ai besoin de détente. » La tension nerveuse est la rançon d'une activité mentale incessante. Les raisons qui poussent à vivre dans sa tête sont diverses : peur du futur, difficulté à s'accorder le droit à l'erreur... Elles peuvent provenir d'une culture familiale imprégnée d'anxiété ou qui valorise à l'excès l'esprit au détriment du corps.

Les pistes pour décoller : prendre conscience de ses réussites passées. Il suffit de se remémorer les épreuves que l'on a dépassées, seul ou avec l'aide d'un tiers. Cette activation de la mémoire permet d'appréhender l'avenir avec davantage de confiance et d'investir son énergie psychique dans des solutions concrètes plutôt que dans l'élaboration de scénarios imaginaires. Une fois libérés d'un passé et d'un futur anxiogènes, nous pouvons enfin nous accorder le luxe de nous évader pour nous ressourcer, nous divertir ou nous inspirer.

La prescription vacances : sollicitez le plus souvent possible vos cinq sens, en faisant des pauses de pleine conscience pour être dans vos sensations présentes au lieu d'être dans vos pensées, en bougeant le plus possible (marche, danse, natation...).

MAJORITÉ DE C CE QUI VOUS ÉPUISE : VOTRE CULPABILITÉ

Un fort sentiment de culpabilité conduit à étouffer tout ce qui pourrait procurer du plaisir. Parce qu'on a le sentiment de ne pas le mériter, on se prive, consciemment ou non, de ce qui pourrait nous faire du bien. La culpabilité se traduit la plupart du temps par la propension à faire passer son bien-être et ses intérêts après ceux des autres et à ne s'accorder que les « restes ». Cette posture de sacrifice est très coûteuse à long terme, surtout si l'on estime être injustement traité par les autres ou par la vie. De nombreux adultes marqués par la culpabilité ont été des enfants manquant d'espace pour vivre ce qui les épanouissait ; d'autres se sont sentis « en trop » dans leur famille. Dans tous les cas, la culpabilité est un frein puissant, dont la principale caractéristique est l'incapacité à s'autoriser à se faire du bien.

Les pistes pour décoller : veiller au bien-être des autres est déjà une preuve de sa valeur personnelle. Cette posture exige empathie et générosité, deux qualités majeures. Mais il faut garder à l'esprit que l'on n'aime jamais aussi bien les autres que lorsque l'on se traite bien soi-même. Cette capacité à s'écouter, à prendre soin de soi, nous permet d'éviter de dépendre totalement des proches.

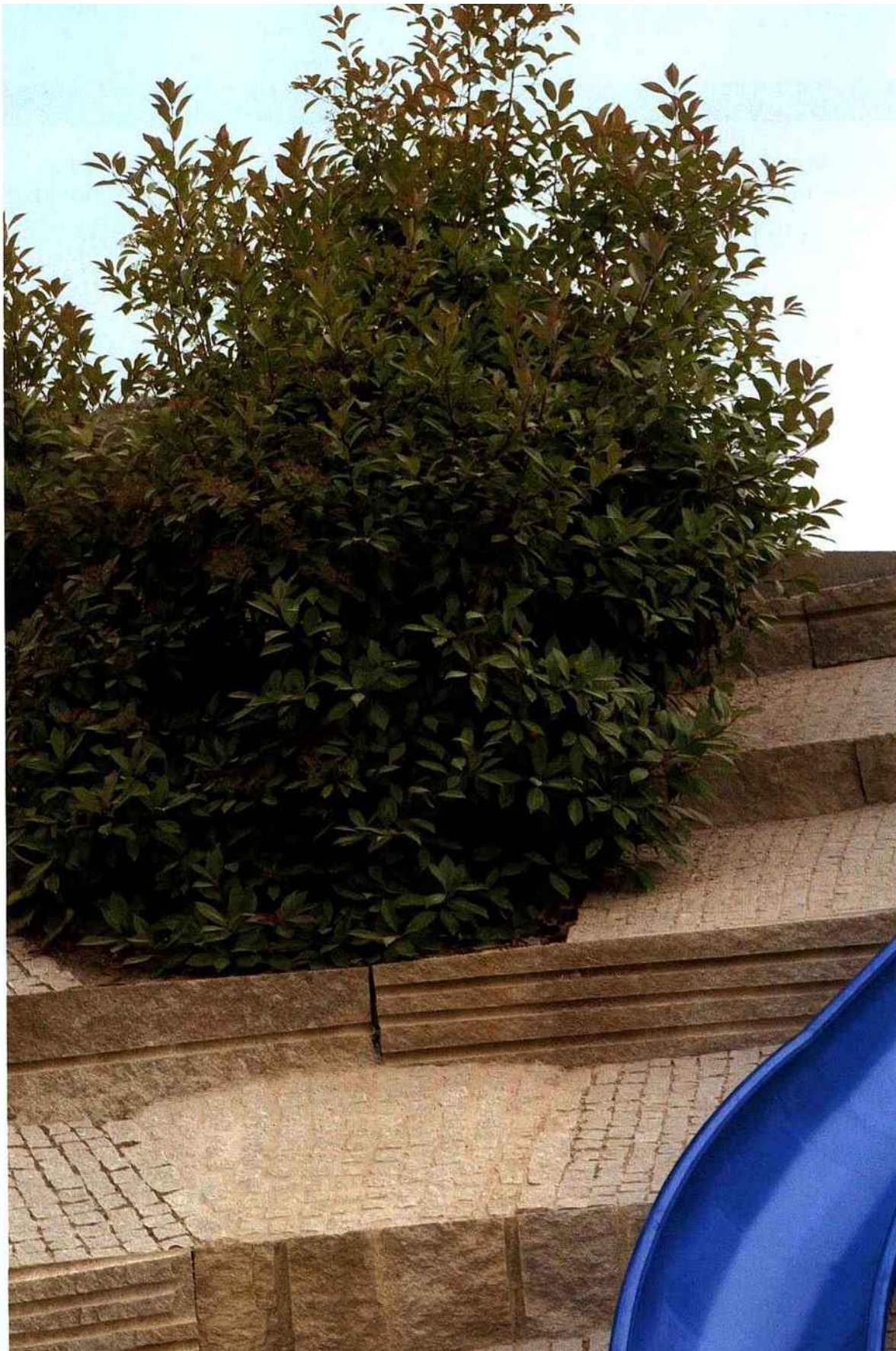
La prescription vacances : à chaque oui que vous accordez aux autres, accordez-vous un oui pour vous faire plaisir, à vous. Tenez votre agenda des petits et grands plaisirs. Dressez la liste de vos envies et cochez-les à chaque réalisation. Notez aussi les plaisirs que vous faites aux autres et qui vous privent, cela vous aidera à vous libérer.

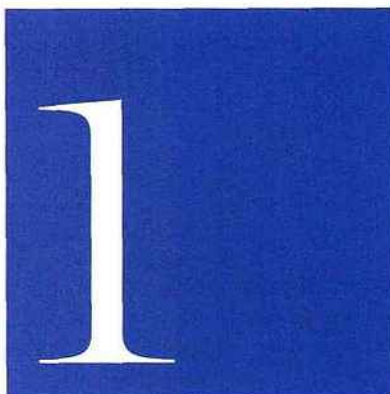
MAJORITÉ DE D CE QUI VOUS ÉPUISE : VOTRE HYPERACTIVITÉ

Faire mille choses à la fois, être sur tous les fronts... L'hyperactif ne connaît que des temps forts. Cette propension à l'action est l'expression d'un tempérament aussi énergique qu'anxieux. Car il revient à tout faire pour ne pas se retrouver seul avec soi. C'est pourquoi l'hyperactif entreprend beaucoup et finit rarement. Peur du vide et crainte de l'échec sont ses deux moteurs inconscients. C'est aussi ce qui explique qu'il ne s'accorde jamais de pause, préférant le risque du burn-out à celui de l'ennui. Sa passion du faire et, souvent, du « faire voir » le coupe de son intériorité. Épuisement, accidents ou somatisations diverses l'obligent à arrêter malgré lui, faute de carburant. Chez lui, évasion mentale rime avec objectif à atteindre ; autant dire que ces répit ne sont source ni de détente ni de récupération.

Les pistes pour décoller : simplement ralentir. Se fixer comme but de ne rien faire est une mission impossible. En revanche, mettre de la conscience et de la lenteur dans ses déplacements et ses gestes permet d'ouvrir une voie vers l'intériorité. Quand on ralentit, les sensations et les émotions deviennent plus conscientes, les vrais besoins et désirs aussi. Deux conditions qui préparent en douceur à une évasion imaginaire « régénérante ».

La prescription vacances : pendant une semaine au moins, fixez-vous une activité ou un projet par jour. Pas davantage. En vous investissant pleinement et en l'assumant du début à la fin. Imposez-vous des plages de déconnexion totale – téléphone et écrans –, laissez le plus souvent possible votre portable chez vous.





DÉPROGRAMMER SA ROUTINE

Porter un regard neuf sur son quotidien, chasser les réflexes conditionnés...

Il suffit pour cela de modifier son champ de perception, assure la chercheuse en neurosciences Maïté Sauvet.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

« **N**otre sentiment d'évasion vient des perceptions que nous avons de l'instant que nous vivons, fait remarquer

Maïté Sauvet, chercheuse en neurosciences. Cela se produit lorsque nous découvrons des perceptions nouvelles ou en retrouvons certaines que nous aimons mais qui sont en rupture avec notre vécu habituel. Autre point : il ne peut y avoir de sentiment de bien-être dans l'évasion que lorsque l'élément sur lequel nous décidons de porter notre attention correspond à nos besoins profonds. » Concrètement, dans un environnement urbain, une personnalité esthète orientera sa perception sur ce qui est beau selon ses critères : l'architecture d'une façade, un jeu de lumière sur les toits ; tandis qu'une autre, attirée

par la nature, prêterait attention à un coucher de soleil, à un arbre dans un square. Dans tous les cas, cette expérience ne peut se faire que dans une posture de pleine conscience.

Chacun des exercices suivants, proposés par Maïté Sauvet, nous fait sortir de notre perception ordinaire pour expérimenter quelque chose d'inédit. « Cela va stimuler positivement notre cerveau, car nous allons réactiver des réseaux de neurones qui correspondent à des situations, des activités que nous avons aimées, détaille la chercheuse. Nous retrouverons ainsi les sensations de bien-être et de plaisir que nous avons éprouvées, ajoutant à nos souvenirs un nouveau vécu. D'autre part, en ressentant de nouvelles perceptions, nous étendrons ce sentiment de bien-être, car nous développerons de nouvelles connexions neuronales. »

MAÏTÉ SAUVET est l'auteure d'*Être soi dans le plaisir* (Chiron Éditeur, 2006).

EN PRATIQUE

Opération évasion

Nous nous accordons rarement la permission de faire l'école buissonnière. Qu'est-ce qui nous en empêche ?

La force de l'habitude, la peur du jugement des autres, la culpabilité... Repensez à l'enfant qui bouillonnait d'impatience en attendant le gong salvateur ; souvenez-vous des moments où vous vous disiez : « Vivement que je sois grand » ; remémorez-vous le plaisir pris à sécher un cours ou à traîner sur le chemin du retour à la maison. Une fois connecté à ces souvenirs et à ces sensations et émotions, listez des petits arrangements qui vous procureraient une délicieuse sensation de liberté volée et accordez-les vous. Quelques pistes : déjeuner au soleil seul plutôt qu'à la cantine ou devant votre ordinateur, trouver un prétexte pour raccourcir ou sécher une réunion, remplacer votre « heure de repassage » par un bain, décider de ne pas vous « avancer » dans votre travail...

Pourquoi ? De même que nous avons appris à marcher ou à faire de la bicyclette, nous nous sommes entraînés, jour après jour, à suivre des règles de vie en société, développant de nombreux réseaux de neurones à cet effet. Cet apprentissage s'est ancré en nous, au point que nous ne songeons pas à y déroger. Pourtant, une petite voix intérieure nous dit que nous aurions besoin d'autre chose par moments. Il peut être profondément équilibrant d'y répondre, car ces comportements appris, s'ils nous permettent de tenir notre rôle dans la société, ne nous correspondent pas totalement et peuvent limiter l'expression d'une partie de nous-mêmes, de notre potentiel, de notre créativité. Faire l'école buissonnière, c'est aussi ouvrir la porte à une construction personnelle plus large et nous correspondant mieux.

Reportage au bout de la rue

Armé d'un appareil photo, d'une caméra, d'un Smartphone ou d'un simple carnet, partez en reportage dans votre rue avec l'intention d'en rapporter des éléments totalement nouveaux pour vous ou pour un membre de votre famille. Le but est de revenir de cette balade avec des visuels et une perception totalement différente, voire inconnue, de votre rue. Ne laissez rien passer de ce qui pourrait composer à vos yeux un paysage nouveau. Traquez les détails : végétaux minuscules, dessins ou tags sur les murs ou sur le sol. Attrapez au vol des bribes de conversations et essayez d'imaginer la vie

des gens à partir d'elles. Changez de point de vue : faites une série de photos de votre rue en vous concentrant sur tout ce que vous trouvez beau, puis, à l'inverse, « attrapez » tout ce qui vous semble laid. **Pourquoi ?** Adopter cette posture nous permet de développer de nouveaux réseaux de neurones, et d'étendre ainsi notre champ de créativité et de réflexion. Cette recherche d'évasion à travers la perception d'un nouveau point de vue est un apprentissage vers l'ouverture créative ; elle est tout à fait transposable à d'autres domaines.

Expériences sensorielles

Disposez sur une table cinq ou six petits flacons d'épices et d'aromates de votre choix. Asseyez-vous, fermez les yeux, puis mélangez l'ordre des flacons. Débouchez-en un, humez le parfum qui s'en dégage en gardant les yeux fermés, puis laissez venir à vous les images, souvenirs, émotions et suggestions associés à cette odeur. Prenez le temps de vraiment les vivre et de prêter attention à ce que vous ressentez. Vous pouvez également, si vous cuisinez, vous demander de quelle façon nouvelle vous pourriez utiliser cette épice ou cet aromate. Procédez de la même manière avec chaque flacon.

Pourquoi ? Les sens sollicités éveillent des zones cérébrales et des circuits neuronaux qui constituent la mémoire d'instant que l'on a profondément aimés. C'est cela qui nous procure le sentiment bienfaisant d'évasion. Ce moment peut être prolongé si l'on s'accorde le temps d'apprécier toutes les étapes de la préparation d'un mets ou simplement celles de sa dégustation.

Dans la peau d'un autre

Pendant une heure ou une journée, faites l'acteur en vous glissant dans la peau d'un autre, du même sexe que vous ou du sexe opposé. Ce peut être une personne de votre entourage, un personnage de roman ou de film, ou encore une personne célèbre. Pensées, paroles, gestuelle, nourriture, vêtements... Fondez-vous totalement dans sa réalité en vous efforçant de laisser tomber vos habitudes, vos réflexes et vos goûts personnels. Vous constaterez un changement rapide dans votre façon de percevoir votre environnement, mais aussi votre vie. **Pourquoi ?** C'est une des démarches les plus efficaces pour ouvrir son esprit et entraîner sa plasticité cérébrale, donc pour élargir son intelligence et sa créativité.



RÉINVENTER SA RÉALITÉ

D'avantage de confiance, de vitalité, de légèreté... Grâce à la visualisation créatrice, chacun peut transformer sa vie, explique la psychologue Lise Bartoli.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

La visualisation créatrice consiste à se projeter dans notre imaginaire afin de nous connecter à notre potentiel de réalisation. « Cet outil de transformation nous aide à la fois à nous déconnecter d'un présent insatisfaisant ou épuisant et à activer nos ressources inconscientes, explique la psychologue Lise Bartoli, afin de modifier notre réalité en changeant de "logiciel mental". » Pour opérer les changements désirés, il est important de pratiquer la visualisation créatrice avec régularité. « Mais il ne faut pas se décourager si l'on ne voit rien. Il suffit simplement de vivre, de ressentir ce que l'on projette sur son écran intérieur. Avec la pratique et la confiance, les freins intérieurs vont se lever et la visualisation gagner en clarté et en intensité. » Pour *Psychologies magazine*, Lise Bartoli a élaboré trois exercices de visualisation créatrice, et précise que leur impact est aussi puissant que si nous les faisons dans la réalité, car l'inconscient enregistre ces informations comme si elles étaient réelles. Pour s'initier à ces pratiques, mieux vaut choisir un endroit calme et une position favorable à la détente musculaire : assis ou à demi allongé, par terre, sur un siège ou sur un lit. Une fois maîtrisée, la visualisation peut être pratiquée partout et dans n'importe quel contexte.

LISE BARTOLI, psychologue clinicienne, hypnothérapeute et formatrice, est l'auteur de *Se libérer par l'hypnose, dix exercices d'autohypnose à tester pour aller mieux* (Payot, "Petite bibliothèque", 2010). Son site : lisebartoli.com.



EN PRATIQUE

Revitalisez-vous dans votre lieu ressource

Quand ? Lorsque l'on se sent fatigué, découragé, englué dans la routine, envahi par la tristesse ou écrasé par un sentiment d'impuissance.

Comment ?

- Fermez les yeux, relâchez les muscles de votre corps, puis placez vos mains sur le ventre. Sentez-les monter à l'inspiration et descendre à l'expiration. Une fois ce mouvement installé, savourez la détente qui envahit votre corps et votre esprit.
- Posez-vous cette question : « De quoi ai-je besoin actuellement ? » Joie, paix, inspiration, repos, vitalité, concentration...
- Une fois ce besoin clarifié, projetez-vous dans un endroit, existant ou imaginaire, qui symbolise pour vous la paix, l'inspiration, le repos, la joie, etc.
- Peu importe que vous ne le voyiez pas avec précision, l'essentiel est de le ressentir. Si un élément de ce lieu ne vous convient pas, modifiez-le.
- Demandez ensuite à votre inconscient, à ce lieu « magique », à votre guide (peu importe l'appellation), comme vous demanderiez à un ami, de vous fournir en abondance tout ce dont vous avez besoin. Que ces besoins soient connus ou inconnus de vous.
- Habitez pleinement votre lieu. Savourez ses couleurs, sa température, les éléments qui le composent. Sentez combien il vous ressource, vous apaise et vous revitalise en profondeur...
- Lorsque vous sentez que vous êtes à la fois détendu et rechargé, revenez en douceur dans votre présent. Respirez amplement, ouvrez les yeux, étirez-vous si vous en ressentez le besoin.

Construisez votre pont du futur

Quand ? Lorsque vous vous sentez prisonnier de scénarios négatifs et de projections anxieuses diffuses, ou que vous redoutez une échéance précise – examen, opération, discussion... –, ou encore que vous aspirez à un changement de vie.

Comment ?

- Prenez le temps de penser à ce que vous désirez vraiment. Votre demande doit être claire et tenir en une phrase clé : je veux réussir cet examen, je veux que l'intervention chirurgicale se passe bien, je veux être confiant dans mes capacités...
- Fermez les yeux, relâchez les muscles de votre corps, puis placez vos mains sur le ventre. Sentez-les monter à l'inspiration et descendre à l'expiration. Une fois ce mouvement installé, savourez la détente qui envahit votre corps et votre esprit.
- Projetez-vous au bord d'une rive. De l'autre côté, il y a votre futur. Visualisez un pont qui rejoint l'autre rive. Avancez sur ce pont d'un pas calme et confiant en vous répétant votre objectif comme un mantra.
- Vous êtes sur l'autre rive. Il peut y avoir un rideau de lumière, de la brume, une porte. Franchissez ce seuil symbolique.
- Ça y est. Vous avez atteint votre but : vous êtes confiant, votre opération s'est bien passée, vous avez réussi votre examen, vous avez rencontré quelqu'un de formidable, etc.
- Savourez pleinement ce moment : joie, soulagement, gratitude, confiance...
- Dites à votre inconscient : « Que c'est bien d'avoir programmé et réalisé cela, tu vois comme c'est agréable et facile ! » Répétez cette phrase plusieurs fois en la vivant vraiment.
- Revenez au présent en ramenant cette certitude et votre joie.

Mettez vos soucis au coffre

Quand ? Lorsque vous sentez que vos inquiétudes ou vos ruminations vous empêchent de vous sentir léger et disponible au présent.

Comment ?

- Fermez les yeux, relâchez les muscles de votre corps, puis placez vos mains sur le ventre. Sentez-les monter à l'inspiration et descendre à l'expiration. Une fois ce mouvement installé, savourez la détente qui envahit votre corps et votre esprit.
- Convoquez, imaginez, visualisez un personnage positif et puissant : un ange, un magicien, un être de lumière, un défunt qui vous était cher. Ressentez la puissance bienveillante de sa présence.
- Visualisez votre personnage venant vers vous en portant un coffre. Remerciez-le de sa venue, puis exprimez-lui votre souhait de déposer tout ce qui est lourd, négatif et encombrant dans son coffre.
- Délestez-vous de votre fardeau (sous forme métaphorique : pierres, papiers, débris divers...) dans le coffre, jusqu'à ce que vous sentiez qu'il ne vous reste plus rien de négatif à déposer. Refermez ou laissez votre guide refermer le coffre. Demandez-lui de faire bon usage de votre dépôt et remerciez-le. Ressentez la sensation d'allègement, de confiance qui vous envahit.
- Lorsque vous sentez que vous êtes à la fois détendu et rechargé, revenez en douceur dans votre présent. Respirez amplement, ouvrez les yeux, étirez-vous si vous en ressentez le besoin.

TCHAT

Comment se

ressourcer pour mieux
vivre son quotidien ?

La psychologue Lise Bartoli
répond en direct à vos
questions le jeudi 19 juin
de 15 heures à 17 heures

SUR [PSYCHOLOGIES.COM](https://www.psychologies.com)





FAIRE LE VIDE CHEZ SOI

Comment recharger ses batteries sans quitter son domicile ? En laissant circuler l'énergie grâce aux principes du feng shui, en rangeant son intérieur et en créant une ambiance propice à la rêverie.

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Franchir le seuil de chez soi, poser son sac, se défaire de ses chaussures... et peu à peu se sentir à l'abri de la dureté du monde. Si notre demeure est d'abord un refuge qui nous protège, elle est aussi un lieu qui nous ressemble. « Elle constitue, après le vêtement, notre troisième peau et notre identité », résume Dominique Loreau¹, qui vit au Japon depuis plus de trente ans et partage au travers de ses ouvrages de développement personnel sa vision d'un certain art de vivre. Notre bien nommé « intérieur » reflète ce que nous sommes, désirons être ou paraître. C'est la raison pour laquelle il faut aimer être chez soi. « Si, une fois rentré, on ne pense qu'à ressortir, c'est qu'il y a un problème, que notre lieu de vie nous renvoie quelque chose qui nous dérange », analyse Laurence Dujardin², coach en bien-être et consultante en feng shui. « Notre maison est le témoin silencieux de nos bilans, de nos joies personnelles, mais aussi de nos souffrances intimes. Elle connaît tout de nos bagarres, de nos désillusions. Et elle décoit si nous l'avions

imaginée comme le lieu où toutes les blessures allaient cicatriser », écrit le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer dans *Votre maison vous révèle*³. Ainsi, « se ressourcer chez soi est parfois plus compliqué que de partir à l'autre bout du monde », remarque Laurence Dujardin.

LA CHASSE AUX ENNEMIS DU QI

Certains aménagements peuvent malgré tout contribuer à transformer notre maison en un lieu plus apaisant. Le feng shui, art ancestral chinois, postule que le ressourcement provient d'une bonne circulation de l'énergie vitale, le *qi*, dans notre environnement. « On n'a pas pu prouver l'existence de ce faible courant issu des entrailles de la terre, mais la médecine chinoise, notamment l'acupuncture, intervient sur cette énergie qui traverse aussi notre corps », précise Hélène Weber⁴, maître feng shui. « En travaillant sur la maison, on permet à ses occupants d'être en harmonie avec elle et avec eux-mêmes », affirme Laurence Dujardin. Quelques conseils pour se sentir mieux chez soi : éliminer les obstacles qui entravent la circulation de l'énergie en dégagant les « bouches » de la maison (portes et

fenêtres) et en faisant le vide dans les pièces à vivre. Privilégier la lumière naturelle, grande pourvoyeuse de *qi*. Réaménager les « atmosphères nostalgiques » chargées de bibelots et de meubles hérités, qui peuvent raviver des souvenirs douloureux. Comme les tableaux aux couleurs tristes ou représentant des scènes agressives, ils imprègnent et conditionnent les lieux de leur énergie particulière. Éviter les rideaux rayés (barreaux symboliques), qui font obstacle au *qi*, venu de l'extérieur. Ranger les objets tranchants ou pointus, laisser les cactus, qui génèrent des vibrations agressives, dehors et arrondir les angles des tables et des poignées. Jeter les fleurs fanées, la vaisselle ébréchée ou les robots ménagers en panne, qui bloquent l'énergie vitale. Enfin, éteindre les appareils électriques, dont les ondes perturbent la circulation du *qi*. Pour Dominique Loreau, la saleté et le désordre fatiguent et perturbent le mental : « Range tes affaires, tu rangeras ta tête. » Avec elle, ce qui apparaît comme une corvée devient aussi fascinant qu'un voyage initiatique en Inde ! « Un endroit propre incite à entretenir des pensées claires », explique-t-elle. Et nous fait gagner en paix, en



énergie et en temps. « L'esprit a besoin d'espace, de calme et de volupté », insiste-t-elle. Car, si ranger demande des efforts, cela permet de vivre avec légèreté, nonchalance et paresse. Une paresse exquise, qui donne l'occasion de « recharger ses batteries ». C'est alors que, l'esprit libre, on éprouve une grande plénitude.

UN KIMONO POUR SE SENTIR AUTRE

Mais parfois, nettoyer et ranger ne suffisent pas. « Une personne très stressée aura beau être dans un environnement zen, cela ne changera rien », remarque Carole Simonelli, thérapeute ostéopathe et professeure de yoga. Pour s'apaiser, elle conseille de faire le vide... d'abord en soi.

Une fois l'énergie libérée et le désordre éliminé, reste à créer une ambiance enveloppante. En régaland nos sens : prendre un bain parfumé, déguster un bon vin, écouter les sons des violons d'une symphonie, humer les parfums qui s'échappent de la cuisine... « Je rapporte toujours des épices ou des thés des pays que je visite, raconte Robert. Une fois rentré, les sentir dans la cuisine ou en déguster, cela m'emporte ailleurs. » Enfiler une djellaba, un kimono est aussi « une façon de se sentir autre », assure Dominique Loreau ; allumer un bâton d'encens « agrandit une pièce, selon les Japonais ». Laisser son regard se porter sur un mobile suspendu ou sur un mur d'inspiration qui nourrit notre imaginaire : on le compose soi-même

en accrochant des photos de voyages, des cartes postales, des colliers, des foulards ou son chapeau de plage en rentrant de vacances. Tout est un pêle-mêle « vivant » en perpétuel renouvellement. Mais attention à ne pas trop en faire. « Un bon intérieur est un intérieur qui se laisse oublier », professe Dominique Loreau. Car s'évader, n'est-ce pas aussi pouvoir se détacher de ce qui nous entoure et laisser libre cours à notre imagination ?

1. Auteure de *L'Art de mettre les choses à leur place* (Flammarion, 2014), de *L'Art de la simplicité* et de *Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi* (Marabout, 2014 et 2011).
2. Auteure du *Cahier feng shui des paresseuses* (Marabout, 2011) et de *Créez ou aménagez votre maison feng shui* (Le Courrier du livre, 2008).
3. Michel Lafon, 2013.
4. Coauteure de *Feng shui, questions-réponses* (Guy Trédaniel Éditeur, 2001).



SE RELIER À LA TERRE

Marcher, jardiner, voyager : trois manières de se fondre dans la nature, de renouer avec le « grand tout », de retrouver souffle, calme, et d'élargir son âme. Trois intellectuels nous livrent leur expérience intime.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL — PHOTOS YANNICK LABROUSSE



“La marche réenchante mon existence”

DAVID LE BRETON, SOCIOLOGUE ET ÉCRIVAIN

« La marche implique les ressources élémentaires du corps, sans technologies, à pas d'homme, sans hâte, chacun selon son rythme. Elle sollicite un temps ralenti à ma mesure et à celle de mon désir. Je parcours les sentiers, j'arpente les forêts ou les montagnes, je gravis les collines pour avoir le plaisir de les redescendre, tout en restant à hauteur d'homme, livré à mes seuls moyens physiques, introduit à la sensation continue de moi et du monde. La marche réenchante mon existence. Elle n'est pas seulement regard, elle m'est aussi immersion parmi les nappes d'odeurs, les sons, la tactilité, quand le sentier se confronte soudain à une rivière, un ruisseau et que mes mains s'abandonnent à la fraîcheur de l'eau. Je sens l'épaisseur subtile de la forêt que recouvre l'ombre, les effluves de la terre ou des arbres, j'éprouve la texture du jour. J'entends les cris des oiseaux, les bruits de l'orage ou les appels des gamins dans les villages, les stridulations des cigales ou le craquement des pommes de pin sous le soleil. Selon les saisons, je cueille les fraises des bois, les noisettes, les champignons... La marche est une expérience sensorielle totale qui ne néglige aucun sens. Les retrouvailles avec le cosmos ne sont jamais loin, mes pas me mènent infiniment plus loin que le paysage. »

DAVID LE BRETON est l'auteur, notamment, de *Marcher, éloge des chemins et de la lenteur* (Métailié, 2012).



“Jardiner m’a appris la lenteur”

BELINDA CANNONE, ÉCRIVAINNE

« J’ai toujours été une femme pressée et, avant de m’installer dans ma maison des champs, je n’avais jamais imaginé mettre les mains dans la terre. Et puis j’ai décidé de planter deux hortensias devant la porte et, comme par un engrenage inexorable, je suis tombée jardineuse... Et j’ai ainsi appris la lenteur, le calme du temps étiré. On est entré un instant plus tôt dans le jardin et soudain, comme s’éveillant d’un beau songe, on ne sait plus depuis quand on jardine : deux heures, trois ? Le temps a passé à sa manière et on avait tout oublié de la vie ordinaire. Car il a d’abord fallu regarder – oh ! comme on a envie de regarder, passionnément : où en est donc le lilas ? Les tiges des pivoines ont-elles commencé à poindre, rouges et charnues ? Les anémones du Japon n’en prennent-elles pas trop à leur aise ? Il faut arracher, patiemment – oh ! cette patience ! –, les plantes fanées, choisir les emplacements des fleurs annuelles, creuser, et, si vaste soit l’emprise des mauvaises herbes sous la poussée printanière, on sait que l’on en viendra pourtant à bout, tranquillement. Devenue jardinière, rien ne sera plus comme avant, on aura appris à s’insérer dans le grand flux du temps naturel, celui qui nous extrait de nous-mêmes – de ce petit moi si inquiet, si exigeant –, car le jardin, comme la musique, est l’occasion d’abandonner provisoirement ses oripeaux trop singuliers pour s’harmoniser à l’univers. »

BELINDA CANNONE est l’auteure, notamment, du *Don du passeur* (Stock, 2013).

“ Je ne trouve la paix que dans les déserts ”

JOSEF SCHOVANEC, PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN

« Que faire quand, malgré les efforts et les apprentissages, vous êtes irrémédiablement “bizarre” aux yeux d'autrui ? Se promener. C'est ainsi, ironie du sort, que je suis devenu autiste du voyage, explorateur de ce que je nommerais l'au-delà vide, le Sahara ou les grands déserts d'Asie. Ce n'est que là que je trouve la paix. Qu'importe que votre voix soit bizarre si seuls les rochers du Baloutchistan réverbèrent son écho ? Qu'importe la précarité de votre statut social quand la tente noire de la nuit saharienne est votre toit ? “Nous sommes possédés par nos possessions”, diagnostiquait Théodore Monod, l'errant des déserts. Loin des clichés de nature paradisiaque, loin des fantasmes de possession et des illusions de l'enracinement, nul paysage n'est plus hostile que celui du désert. Il ne promet pas un ajout dans le bric-à-brac quelque peu fétichiste dont on espère le salut. Nous poussant à repenser notre nature même, il est au contraire ce lent professeur d'humanité si cher à Monod. Pour moi, l'exclusion due à la dictature de la norme sociale a peut-être été une chance : contraint de devenir anthropologue au pays des non-autistes, après maints voyages et péripéties, évadé de la camisole chimique autant que des fausses promesses de la normalité, je rêve certains soirs de devenir guide touristique. Celui qui aide les passants impatients qui s'ignorent tels à voir les choses de l'autre côté de la bulle. La leur. »

JOSEF SCHOVANEC est l'auteur d'*Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez* (Plon, 2014) et de *Je suis à l'Est!* (Pocket, 2013).





MÉDITER AU TRAVAIL

« La spiritualité a sa place en entreprise », expose Chade-Meng Tan, qui enseigne avec succès la méditation aux salariés et dirigeants de Google. Rencontre avec un drôle de professeur de paix.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

S*earch inside yourself* ou SIY. Littéralement : « cherchez en vous-même ». Derrière ce nom associé au moteur de recherche le plus puissant au monde – Google – se tient un programme de formation à l'intelligence émotionnelle fondé sur la méditation de pleine conscience. Il est proposé depuis sept ans aux employés du géant de l'Internet, dans la Silicon Valley, en Californie. L'idée est née dans la tête de l'un de ses premiers ingénieurs, Chade-Meng Tan, durant les 20 % de temps libre que Google concède à ses employés pour développer leurs propres projets. Avec Daniel Goleman, psychologue américain spécialisé dans l'intelligence émotionnelle, ce bouddhiste singapourien a mis au point un programme de sept semaines reposant sur trois piliers. Un : la maîtrise de l'attention, via la méditation. Deux : la connaissance de soi et la maîtrise de soi, ou comment utiliser sa capacité d'attention pour mieux connaître le processus de ses émotions et mieux les gérer. Trois : la création d'habitudes mentales prosociales, en développant la bienveillance et la compassion.



CHADE-MENG TAN, singapourien, ingénieur chez Google depuis 2002. Depuis sept ans, il y met en pratique un programme fondé sur la méditation de pleine conscience et l'intelligence émotionnelle.

Ce programme, déjà suivi par plus de deux mille employés de Google, Chade-Meng Tan parcourt la planète pour le faire adopter par d'autres entreprises. Mais pas seulement. S'affichant volontiers aux côtés de Matthieu Ricard, Natalie Portman, Sting ou Barack Obama, celui que l'on surnomme Jolly Good Fellow (« le joyeux chic type ») pour son goût de la blague ne cache pas son intention de faire

méditer le monde entier. Avant de donner une conférence devant des milliers de chefs d'entreprise, employés, méditants ou sceptiques curieux, il nous accueille pour un tête-à-tête dans un hôtel parisien. En chaussettes, assis en tailleur sur le fauteuil, l'air infailliblement joyeux. Et convaincant.

EN PRATIQUE

Sa prescription

Le temps pour méditer vous manque ? Vous ne tenez pas plus de quelques jours ? Exercez-vous, au quotidien, à ces micropratiques proposées par l'ingénieur bouddhiste.

« Vous pouvez pratiquer seul, à tout moment. Le bénéfice est extrêmement puissant sur l'instant comme à long terme : peu à peu, cela permet de modifier nos habitudes de pensée.

Si vous êtes ou avez été un méditant : le matin, asseyez-vous en posture de méditation et faites une seule respiration en pleine conscience, c'est-à-dire en portant toute votre attention sur le souffle, sans le juger ni le modifier. Ensuite, vous pouvez continuer ou pas : une respiration est déjà essentielle.

Une respiration en pleine conscience au milieu de la journée. Dans un moment de stress, par exemple juste avant de passer un appel téléphonique ou d'entrer en réunion : les yeux mi-clos, en silence, portez toute votre attention sur votre respiration. Une seconde. C'est tout.

Chaque fois que vous allez aux toilettes, faites vos premiers pas en conscience : reportez toute votre attention sur la sensation du pied qui se pose, se lève, se déroule... Juste un, deux ou trois pas.

Une pensée de bienveillance et de compassion par jour. Dans la rue ou au bureau, portez votre attention sur une personne au hasard, en pensant : "Je souhaiterais que cette personne soit heureuse." » C. -M.T.

Méditer reste une voie d'accès à la spiritualité : celle-ci a-t-elle sa place dans l'entreprise ?

C.-M.T. : Personnellement, je la définis ainsi : « Chercher en soi et, en cherchant en soi, aller au-delà de soi. » Or, cette définition peut très bien s'appliquer au travail : faites votre boulot au mieux pour vous-même et, ce faisant, servez au mieux les autres – votre employeur, vos clients et le monde entier. Donc, en ce sens, oui, je pense que SIY est spirituel et que la spiritualité a sa place au travail. **En revanche, vous ne parlez jamais du fait que vous êtes bouddhiste, si ?**

C.-M.T. : Je ne le cache pas, mais je ne l'affiche pas non plus, parce que cela ne me semble pas utile ; devenir conscient ne nécessite pas d'être bouddhiste.

Psychologies : Voici sept ans que vous délivrez ce programme SIY au sein de Google. Qu'est-ce que cela a changé pour ses employés ?

Chade-Meng Tan : Leur vie, professionnelle et personnelle. Je le sais parce qu'ils me le disent : « Quand je bute face à un problème, je fais une méditation et après je sais le résoudre » ou « J'y vois plus clair quand je dois prendre une décision » ou « J'ai eu cette promotion, je sais que c'est grâce à ton programme ». Beaucoup me confient que cela a considérablement amélioré leurs relations : « Il y a moins de tension dans l'équipe », « Je suis plus à l'écoute ». Mais aussi leurs relations avec leurs proches. D'autres encore évoquent les effets sur leur santé ou le fait que, « sans savoir pourquoi », ils ont cessé de fumer... Mais ce n'est pas magique ! C'est un travail de l'esprit qui exige de l'entretien.

A-t-il été facile de l'imposer chez Google ?

C.-M.T. : Oui. D'abord parce que les gens qui y travaillent sont ouverts aux nouvelles idées. Ensuite, parce que je m'appuie systématiquement sur des données scientifiques attestant des effets de la méditation. Puis parce que j'utilise le langage adéquat. Je ne dis jamais : « Plongez profondément dans vos émotions. » Mais : « Développez une haute résolution dans la perception de votre processus émotionnel. » Ça, c'est du langage pour ingénieurs ! Enfin, j'insiste sur les bienfaits qui les intéressent : la performance, la créativité, la productivité. C'est ainsi que mon programme a su convaincre.

Sans oublier mon irrésistible beauté, bien sûr [rire].

Vous mettez donc la méditation au service de la productivité et de l'ambition personnelle ?

C.-M.T. : Oui, car nous sommes tous motivés par le succès et le profit. Si je propose un enseignement intitulé « Comment cultiver la bienveillance », seules quelques rares personnes vont le suivre. J'explique plutôt : « Si, quand vous entrez en réunion, votre regard est plein de bienveillance, tous voudront votre succès. »

Mais peut-on encore parler de méditation ?

Traditionnellement, elle doit être gratuite, sans but...

C.-M.T. : C'est tout à fait juste. Mais l'essentiel, je crois, est de bien pratiquer. Peu importe ce qui vous pousse à vous asseoir en méditation, l'important est ce qui se passe pendant l'assise, où, en effet, il ne doit plus y avoir de but. Prenons l'exemple de la gym : vous pouvez vous y mettre pour devenir plus musclé, pour perdre du poids, pour vous défouler... Peu importe ; dès lors que vous faites les bons gestes, vous obtiendrez un résultat positif.

>> Porter son attention sur son souffle et agir avec compassion, tout le monde peut le faire. Je veux mon enseignement accessible à tous, et l'étiquette du bouddhisme pourrait être une barrière pour certains.

Pensez-vous que, constatant ses bienfaits, les entreprises puissent vouloir imposer la méditation à leurs employés ?

C.-M.T. : Non, la méditation ne peut être imposée d'aucune façon. Vous pouvez forcer les gens à construire une maison, parce que vous les verrez porter les briques, mais vous ne pouvez pas les forcer à faire de la méditation, parce que vous ne voyez pas leur esprit en action. La seule possibilité est de les motiver à s'y mettre. Pour cela, deux moyens existent : la présentation théorique de ses bienfaits et l'expérience. Si vous êtes sale depuis toujours et faites l'expérience de la douche et de la propreté, vous ne voudrez plus jamais revenir en arrière. De même, il suffit d'une expérience de méditation.

L'un des piliers de votre programme est la maîtrise de soi. Comment la distinguer du contrôle de soi, surtout dans le cadre professionnel, où l'on fait appel à la volonté et à l'ambition ?

C.-M.T. : Imaginez les émotions comme une vague, tandis que vous êtes sur la plage. Vous ne pouvez pas arrêter la vague, mais au moins pouvez-vous éviter de vous laisser emporter par elle. Il vous faut, pour cela, développer un art de la glisse. SIY apprend l'art d'éviter de se laisser déborder par ses émotions, mais ne cherche en aucun cas à les étouffer. La confusion est aisée, mais pas longtemps ; très vite, chacun se rend compte qu'il est bien moins puissant à lutter contre une émotion qu'à la laisser passer. Car tout comme la vague disparaît à l'instant même où elle atteint la plage, l'émotion disparaît au moment même où elle nous atteint.

« Ma méthode apprend l'art d'éviter de se laisser déborder par ses émotions, mais ne cherche en aucun cas à les étouffer » **CHADE-MENG TAN**

SIY veut permettre une meilleure maîtrise de nos émotions et de celle des autres. Comment être certain que cela ne sera pas mis au service de mauvaises intentions ou de manipulations ?

C.-M.T. : Il est impossible de pratiquer en même temps la compassion, la bienveillance et la manipulation. C'est pour cela que l'enseignement de la méditation ne peut se passer de celui de la bienveillance et de la compassion. À commencer par la compassion pour soi-même : accepter d'être témoin de sa propre souffrance et de ses propres faiblesses. C'est indispensable, car c'est cela qui permet l'équanimité [notion renvoyant, dans le bouddhisme, à l'impartialité de la bienveillance, ndlr]. Ainsi, un bon méditant est aussi d'une puissante bienveillance.

Google est vivement critiqué et redouté pour sa puissance, qui semble échapper à tout contrôle...

C.-M.T. : En effet. Pourtant, ma conviction est que l'on a du succès tant que nos actions sont justes. **Mais est-ce si « juste » de servir la course à la technologie ? Au nom de la paix intérieure, la majorité des méditants prône, au contraire, de l'abandonner...**

C.-M.T. : Je ne suis pas d'accord avec cette idée selon laquelle les outils technologiques distraient notre attention. Je crois que nous avons toujours cherché des moyens de nous détourner de la pleine présence. Enfant, je passais mon temps avec un livre à la main, c'est une autre façon de ne pas « être, simplement ». La technologie n'a pas inventé le problème. De même que nous n'avons pas inventé sa solution, qui existe depuis des millénaires : apprendre à centrer son esprit. **Entre nous, êtes-vous vraiment sérieux quand vous affirmez que la méditation peut sauver le monde ?**

C.-M.T. : Oui, je crois qu'il y a deux conditions nécessaires et indissociables à l'instauration de la paix dans le monde. La fin de la pauvreté globale et ce que j'appelle l'illumination globale, c'est-à-dire la paix intérieure, la joie et la compassion. Je me concentre sur la seconde. Mais la bonne nouvelle c'est qu'elle agit sur la première. Car plus nous serons dans la joie, la paix et la compassion, plus nous serons motivés pour créer un monde meilleur.

Au fond, sous votre air jovial, vous prenez votre mission très au sérieux...

C.-M.T. : Si cela ne tenait qu'à moi, je ferais du golf toute la journée. Mais j'ai choisi de mettre mon esprit scientifique au service du dharma car, oui, je crois que c'est ma mission. Cela dit, je vous corrige : elle est bien trop importante pour que je la prenne au sérieux !

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

Cet élan qui change nos vies, l'inspiration de Florence Lautrédou

Fatigué, lassé, empêtré dans les contraintes du quotidien... Et s'il suffisait de peu, une rencontre, une musique, pour retrouver l'élan qui donne du goût à la vie ? C'est ce que démontre la psychanalyste et coach à travers huit histoires très inspirantes et des conseils utiles. **Odile Jacob, 2014.**

FLORENCE LAUTRÉDOU
CET ÉLAN QUI CHANGE NOS VIES
L'INSPIRATION



Feng Shui
questions-réponses

Feng Shui, questions-réponses d'Hélène Webber et Marie Anne Garcia Bour

Maître de feng shui et de bazi, Hélène Webber propose ici, avec la journaliste Marie Anne Garcia Bour, un ouvrage pour faire le bilan de sa maison et de son bureau, et harmoniser son environnement. **Guy Trédaniel Éditeur, 2001.**

*** Top 100 ***
CHADE-MENG TAN

Connectez-vous à vous-même

Une méthode simple pour le mieux-être et la sérénité



Connectez-vous à vous-même de Chade-Meng Tan

Préfacé par Daniel Goleman, psychologue spécialisé dans l'intelligence émotionnelle, et Jon Kabat-Zinn, médecin spécialiste de la réduction du stress, ce livre présente les bases du programme d'intelligence émotionnelle et de pleine conscience proposé par Chade-Meng Tan chez Google.

Belfond, 320 p., 19 €.

Éloge du voyage à l'usage des autistes et de ceux qui ne le sont pas assez de Josef Schovanec

L'auteur, autiste Asperger et docteur en philosophie, a sillonné le monde. Il en a rapporté ces savoureuses vignettes d'anecdotes, de rencontres et de réflexions sur les vertus de l'aventure.

Plon, 2014.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

UN DOSSIER

Débrancher notre esprit. Faire taire notre mental, ralentir nos mouvements, éteindre portable et ordinateur... Même en vacances, nous avons du mal à débrancher. Pour comprendre ce qui nous empêche de lâcher prise et apprendre à vivre le moment présent sans parasites, nous avons fait appel aux meilleurs spécialistes du développement personnel. Analyse, questionnaire et exercices pour passer en mode « pause » cet été... et toute l'année.

« Savez-vous déconnecter ? ».

DES ARTICLES

Vivre intensément le moment présent. Pour le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, nous sommes au meilleur de nous-mêmes quand nous sollicitons toutes nos compétences et transformons la routine en plaisir. Un état qui se cultive à chaque moment de notre vie.

« Comment transformer la routine en plaisir ».

Des expériences pour se ressourcer. Certains pratiquent le yoga, la méditation, d'autres s'adonnent à la marche ou s'immergent en pleine nature... Vous découvrirez comment le simple fait d'embrasser un arbre peut nous aider à retrouver notre tonus et à développer nos sens. Des personnalités révèlent le secret de leur force. Des voyageurs et écrivains, amoureux du désert, témoignent de ses bienfaits...

« D'où puisez-vous votre énergie ? », « Le désert : perdre ses repères pour mieux les retrouver », « Les arbres nous ressourcent ».

ET AUSSI

UNE VIDÉO

Apprenez à méditer. « La pratique de la méditation, c'est comme rentrer à la maison. Et nous en avons tous besoin. » Fabrice Midal est philosophe et spécialiste du bouddhisme. Il a accepté de poser devant notre caméra pour vous initier à la méditation.

« Vidéo : Méditer en 10 leçons ».



DU CÔTÉ DE CHEZ SOI. Retrouvez Arnaud de Saint Simon, directeur de *Psychologies magazine*, sur le thème « Se ressourcer », dans l'émission d'Ali Rebeih

Du côté de chez soi, le dimanche 15 juin, de 17 heures à 18 heures.

Un moment d'érudition et de réjouissances pour prendre soin de soi, se chercher, se comprendre ou se retrouver, mais également se faire plaisir, se soigner, cultiver son corps, son esprit et son bien-être de mille manières.

Chaque dimanche, de 17 heures à 18 heures, sur France Culture.

Une émission à écouter, à réécouter et à podcaster sur franceculture.fr.