

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

INCLUS :
un CD MP3 avec
20 méditations
et exercices
guidés

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

Préface de Fabrice Midal
fondateur de l'École Occidentale de Méditation

VIVE LA MÉDITATION!

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Les bases pour méditer
et mieux vivre au quotidien**

VIVE LA MÉDITATION !

**Vous vous sentez fatigué ou déprimé sans trop savoir pourquoi ?
Vous n'arrivez plus à faire face aux contrariétés du quotidien ? Vous
avez constamment l'impression de manquer d'espace et de temps ?
C'est le moment de vous mettre à la méditation !**

Découvrez dans ce guide complet accessible à tous :

- **les fondements et les bienfaits de la méditation** : ses origines, ses principes de base, les différentes pratiques ;
- **la méditation en pratique** : une posture spécifique illustrée par des dessins et conseils précis ; un travail intelligent et sensible avec le souffle, les pensées, les émotions, les sensations ; des astuces pour persévérer et mettre en place des rituels quotidiens ;
- **des conseils ciblés et des exercices** pour adapter votre pratique à chaque situation : couple, famille, travail, moments difficiles...

MÉDITEZ JOUR APRÈS JOUR ET (RÉ)APPRENEZ À SAVOURER LE PRÉSENT !

+ Inclus : un CD MP3 comprenant 20 méditations et exercices guidés pour intégrer la méditation à votre quotidien.

Ces séances peuvent également être téléchargées grâce à un lien Internet.

Marie-Laurence Cattoire dirige une agence de relations presse et est mère de 3 adolescents. Elle pratique la méditation au quotidien depuis 14 ans et enseigne lors de soirées d'introduction à la pratique et de stages de méditation. Son blog : meditation-et-action.com

ISBN 979-10-285-0424-3



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

Illustration de couverture : valérie lancaster

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Marie-Laurence Cattoire

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0424-3

ISSN : 2425-4355

Dépôt légal : août 2017

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

VIVE LA MÉDITATION !



BONUS
Téléchargez les
20 méditations et exercices
guidés du CD !
Rendez-vous p. 223.

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

PRÉFACE DE FABRICE MIDAL	7
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	13
PARTIE 1. MIEUX COMPRENDRE LA MÉDITATION	15
PARTIE 2. DÉCOUVRIR LA PLEINE PRÉSENCE	33
PARTIE 3. DÉCOUVRIR L'AMOUR BIENVEILLANT	105
EN CONCLUSION	197
ANNEXES	199
BIBLIOGRAPHIE	216
TABLE DES MATIÈRES	219

PRÉFACE DE FABRICE MIDAL

La méditation s'enracine en Occident de manière durable et profonde. Sa reconnaissance par la communauté scientifique et médicale nous a démontré, sans ambiguïté, ses effets physiologiques bien réels. Elle cesse d'être perçue comme une discipline religieuse exotique venue d'un lointain Orient, réservée à des êtres en marge, pour devenir aujourd'hui une manière *pratique* d'être plus ouvert, plus responsable et plus vivant.

Le terme *pratique* ne doit pas nous égarer. Il est parfois un peu déconsidéré. Or ce mot vient du grec, *praxis*, qui désigne l'action entièrement libre, que l'on accomplit pour elle-même et qui nous affranchit de la servilité des contingences. Elle se distingue des activités entièrement tournées vers un objectif de résultat, ainsi que de toutes les formes d'affairement si courantes aujourd'hui. Aristote souligne que c'est la *pratique* qui permet à l'homme d'advenir au véritable bonheur — parce qu'elle seule est à même de faire de lui un être humain vraiment libre.

Les conseils et les explications que nous donne ici Marie-Laurence Cattoire permettront à chacun de découvrir et d'approfondir le sens *pratique* de la méditation ; ils permettront également de réaliser de quelle manière la méditation nous fait apprécier la merveille d'être un être humain, dans toute son ampleur.

Marie-Laurence Cattoire étudie avec moi depuis la fondation de l'École Occidentale de Méditation et j'ai, dès le premier jour, été frappé par sa capacité à comprendre le sens réel de la *pratique*. Femme accomplie, chef d'entreprise, mère de trois enfants, ayant nombre de responsabilités associatives, elle n'a jamais cherché à faire de la méditation un outil technique de plus, un rêve, une discipline abstraite qu'il faudrait s'imposer coûte que coûte. Elle a cherché à découvrir comment la méditation pouvait être *pratique* — et l'amener ainsi à avoir un rapport plus libre et donc bienveillant avec ses collaborateurs, ses clients, sa famille et tous les gens qu'elle rencontre. La vertu de ce livre est de permettre ainsi au lecteur de se poser les bonnes questions, de pouvoir à son tour *pratiquer* la méditation et la laisser résonner dans tous les aspects de son existence.

Fabrice Midal
Fondateur de l'École Occidentale de Méditation

AVANT-PROPOS

Il est possible d'entretenir une pratique régulière de la méditation si l'on comprend mieux les résonances qu'elle peut avoir au quotidien, si l'on réalise de quelle manière elle peut nous aider à vivre pleinement, aspiration que nous avons toutes et tous. Dans ce livre, vous trouverez des conseils pour vous organiser, organiser votre temps et aménager l'espace dont vous disposez pour redonner une place à ce qui est essentiel pour vous.

CHANGER DE REGARD SUR NOTRE VIE

Chef d'entreprise, mère de trois enfants, munie d'un sens aigu des responsabilités, travaillant avec une grande rapidité et voulant tout mener de front, je n'aurais probablement pas pu tenir sans la découverte des ressources de la méditation.

Alors que je croyais devoir être une « mère parfaite », j'ai trouvé un équilibre qui me permet d'avoir une relation saine avec mes enfants.

Moi qui voulais être une « épouse modèle », j'ai retrouvé liberté, respect et tendresse dans ma relation de couple.

Alors que je pensais que seule une patronne autoritaire pouvait se faire entendre, je dirige aujourd'hui une entreprise qui se développe grâce à l'écoute, l'échange et les nouvelles activités que nous imaginons régulièrement avec mes équipes.

IL Y A 13 ANS, DANS LE LIMOUSIN...

J'ai découvert la méditation en 2004, lors d'un stage de méditation près de Limoges, dirigé par Fabrice Midal*. Ce fut un bouleversement ; j'ai eu l'impression qu'on m'arrachait des œillères et que je retrouvais, au fil de ce séminaire d'une semaine, une vision panoramique sur ce qui m'entourait. Je découvrais enfin un monde réel, tangible, non fantasmé, et du coup moins effrayant ; j'étais libérée d'un voile, d'un brouillard jusque-là quasiment imperceptible, mais omniprésent.

La méditation s'est, depuis, profondément inscrite dans ma vie. Elle n'est pas une activité ou un hobby que je pratique à mes heures perdues, comme un cours de gym ou de cuisine, mais elle colore tous les aspects de mon quotidien pour leur donner plus de relief, de nuances, de vie, d'ampleur. J'ai découvert à quel point la méditation peut réellement changer la vie de quelqu'un d'ordinaire comme moi, sans éducation religieuse et sans pré-tention spirituelle particulière.

* Philosophe français, spécialiste du bouddhisme, Fabrice Midal enseigne la méditation depuis une vingtaine d'années. Il a fondé en 2006 l'École occidentale de méditation. Il est l'auteur de nombreux livres sur la spiritualité, la poésie, l'art et la philosophie. Voir son portrait en annexe, page 210.

RENCONTRER DE GRANDS MÉDITANTS

Les hasards de la vie m'ont offert de pouvoir écrire pour différents magazines et d'interviewer de grandes figures de la méditation et de la spiritualité. Chaque rencontre avec ces personnalités, très différentes les unes des autres, est un moment de grâce. La richesse de la méditation y prend de nouvelles couleurs ; de nouveaux horizons s'ouvrent et le champ d'exploration du cœur humain s'élargit.

TRANSMETTRE LA MÉDITATION

Il y a deux ans, Fabrice Midal m'a encouragée à transmettre ce que j'avais reçu. J'enseigne aujourd'hui la méditation bénévolement dans le cadre de l'École occidentale de méditation.

Cette expérience est le prolongement naturel de ma pratique ; elle me permet de préciser chaque jour mon expérience de la méditation, de sorte que cela soit limpide et incarné pour les gens qui reçoivent la transmission. Cela m'amène à retravailler les méditations guidées régulièrement en fonction du contexte, de l'auditoire, du thème de la rencontre.

Enseigner me confronte également directement aux questions que se posent les gens quand ils rencontrent des difficultés à pratiquer. Apprendre à écouter chacune, chacun, pour l'aider à avancer dans sa propre compréhension est alors essentiel.

Cet ouvrage est le reflet de ces rencontres, de ces échanges et de ces expériences.

INTRODUCTION

Chaque jour, plusieurs articles paraissent dans la presse qui vantent les nombreux bienfaits de la méditation. Considérée il y a encore quelques années comme une pratique exotique ou étrange, cette dernière a gagné le monde de la santé, de l'éducation, de l'entreprise.

Et pourtant, bien que la pratique en elle-même soit très simple, il reste difficile, pour la plupart d'entre nous, de méditer au quotidien.

Pourquoi ?

Parce que nous manquons de constance et n'arrivons pas à tenir nos bonnes résolutions ? Peut-être...

Parce que nous sommes volages et passons d'une découverte à une autre sans vraiment prendre le temps d'approfondir ? Peut-être...

Il semble surtout que nous vivions dans un monde où l'activité, la rapidité, l'efficacité sont devenues des normes que nous prenons rarement le temps d'interroger. Ces notions sont aujourd'hui nos nouveaux dogmes sans que l'on sache vraiment pourquoi... Dans la sphère privée comme dans la sphère professionnelle,

être sans cesse occupé et accomplir n'importe quelle tâche très vite est signe de talent et de réussite. Se déconnecter de notre boîte mail ou de notre smartphone, s'extraire des sollicitations, s'arrêter, ne serait-ce que quelques instants, est devenu un défi de taille. La suractivité et l'hyperconnection sont nos nouvelles addictions...

Certes, la méditation pourrait nous « faire du bien », mais comment s'y mettre pour de bon ?

Comment s'autoriser quelques dizaines de minutes par jour pour ne rien faire ? Pour juste s'asseoir en silence, dans une belle immobilité ? Sans même un but particulier ?

Comment trouver une motivation suffisante, solide et durable ?

Probablement en entrant plus avant dans les richesses de la méditation. En découvrant comment elle peut nous aider profondément exactement là où nous sommes et exactement tels que nous sommes. En comprenant qu'elle nous offre un nouveau regard sur notre vie, nos interrogations, nos angoisses, nos espoirs.



**MIEUX COMPRENDRE
LA MÉDITATION**

Chapitre 1

D'où vient la méditation ?

UNE PRATIQUE ANCESTRALE

Bien qu'elle soit très « à la mode », la méditation n'est pas une invention récente. Elle existe et est pratiquée depuis des millénaires, partout dans le monde, dans diverses traditions. On retrouve ainsi de très anciennes pratiques méditatives chez les chrétiens, les juifs, les Indiens d'Amérique et bien sûr en Asie. Le succès actuel de la méditation permet d'ailleurs à ces différentes traditions de renouer avec ce goût du silence, de la simplicité, de l'ouverture, loin de tout discours religieux. Les pratiques les plus répandues aujourd'hui sont issues du bouddhisme – le bouddhisme tibétain, vietnamien ou le zen japonais notamment – que nous redécouvrons en Occident. Depuis une trentaine d'années, plusieurs Occidentaux, notamment Américains et Français, ont mené une réflexion et un travail remarquables, basés sur leur propre expérience. Ils ont permis de mettre en lumière une forme laïque de méditation – en premier lieu ce que

Jon Kabat-Zinn* a nommé *mindfulness*, « Pleine Présence » – et de la rendre accessible.

IL Y A 2 500 ANS...

Beaucoup de gens méditaient déjà au temps du Bouddha, il y a 2 500 ans, mais ce que cet homme a vu, c'est qu'il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit, et que la voie ne consiste donc pas à une domination du corps par l'esprit. Bouddha a compris que ni la recherche radicale d'une forme de maîtrise (voie ascétique), ni celle d'un calme complet ou du bonheur (nirvana) n'allaient nous aider. Il a révélé à ses contemporains, et à des centaines de générations depuis, une pratique de l'attention qui nous apprend à dissiper le brouillard constant de notre esprit afin de voir plus clair. C'est cette vision claire sur la réalité qui peut réellement nous permettre de vivre de manière pleine et juste.



* Professeur de médecine, formé au Massachusetts Institute of Technology (MIT), Jon Kabat-Zinn a fondé le *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* de l'université médicale du Massachusetts. Il a été le premier à proposer, dès 1979, la méditation comme remède.

L'INSPIRATION DES ANCIENS

Il n'est pas nécessaire d'adhérer au bouddhisme (ou à une autre religion) pour pratiquer la méditation. En revanche, il serait dommage de rejeter l'expérience de milliers de pratiquants qui ont fait le chemin avant nous et qui nous apportent un corpus d'études exceptionnelles sur l'esprit humain. Pour ma part, je n'ai aucune opinion sur les notions de karma ou de renaissance, par exemple, qui demandent une foi ou une croyance particulières, mais j'aime lire les textes traditionnels (*La Vie de Yéshé Tsogyal*, *Vie de Milarépa* ou encore *Vivre en héros pour l'éveil* de Shantideva). L'exemple de ces grands maîtres, de ces grands pratiquants du monde tibétain et du zen, m'inspire dans ma vie quotidienne ; les lectures de Shunryu Suzuki (*Esprit zen, esprit neuf*), de Chögyam Trungpa (*Le Mythe de la liberté*) nourrissent ma pratique et m'aident à ne pas la rendre mécanique ou utilitaire au fil des jours. J'ai d'ailleurs choisi d'émailler ce livre de citations d'auteurs que je lis régulièrement, qu'ils soient pratiquants, philosophes, penseurs ou poètes, afin de montrer à quel point ils peuvent soutenir la pratique ou l'éclairer de manière nouvelle.

Chapitre 2

Qu'est-ce que la méditation ?

UNE PRATIQUE SIMPLE

Nul besoin de dispositions particulières pour pratiquer, il suffit... d'avoir un corps et de respirer ! Méditer consiste à s'asseoir quelques dizaines de minutes, en silence, de ne plus bouger, afin de pouvoir porter son attention à son corps, au souffle qui l'anime, aux pensées qui le traversent, à l'environnement immédiat. Pour cela, on peut choisir de s'asseoir sur un coussin (il en existe de très pratiques, adaptés à la morphologie occidentale) ou sur une chaise si l'on s'y sent plus à l'aise.

UNE PRATIQUE LAÏQUE

La méditation est une pratique laïque, et c'est ainsi qu'elle est présentée dans ce livre. La méditation n'appartient donc pas à une religion et encore moins à un gourou. Elle est transmise d'homme à homme, de génération en génération, de manière simple, souvent orale. Nul besoin d'avoir une aspiration spirituelle ou d'avoir la foi – ou encore de renoncer à sa religion – pour

commencer à méditer ; c'est une pratique qui invite à faire l'expérience des choses, des phénomènes, des événements avec plus d'attention, en Pleine Conscience. En développant une attention et une présence vivantes, on découvre peu à peu une manière de se relier à l'existence et au monde, sans violence, mais sans mollesse non plus.

UNE PRATIQUE ACCESSIBLE À TOUS

Loin de toute forme d'élitisme, la méditation est une pratique adressée à tous, quels que soient l'âge, le milieu social, la condition physique... C'est ce qui en fait sa grandeur, sa générosité et son succès aussi ! Le groupe avec lequel je pratique régulièrement est très hétéroclite : il y a des hommes, des femmes, des étudiants, des retraités, des artisans du bâtiment, des médecins, des chefs d'entreprise, des demandeurs d'emploi, des mères de famille, des commerciaux, infographistes, dessinateurs de BD, éducateurs, comédiens, thérapeutes, agriculteurs, juristes, officiers de police, vendeurs, professeurs... Tous ont la même aspiration : retrouver un rapport plus simple aux choses, avoir un regard un peu plus clair sur ce qui importe dans leur vie.

EXISTE-T-IL PLUSIEURS FORMES DE MÉDITATION ?

Il existe différentes formes de pratiques et toutes prennent appui sur ce que l'on pourrait appeler la **pratique de base**, c'est-à-dire la Pleine Présence (*mindfulness*). Cette base consiste à s'asseoir en silence, sans bouger, et de s'ouvrir à ce qui vient. On peut, à partir de là, développer une présence pleine et vivante (méditation de Pleine Présence) ; retrouver une confiance en la vie, au-delà

des peurs et des doutes (méditation de Confiance) ; apprendre à retrouver le chemin de son cœur et découvrir une profonde bienveillance pour soi, pour les autres et pour le monde (méditation d'Amour bienveillant). Ces trois étapes correspondent à des pratiques différentes et complémentaires. Il existe aussi des pratiques basées sur des visualisations (les méditations de Bienveillance en font partie), notamment issues du bouddhisme tibétain, mais toutes prennent racine dans la méditation de Pleine Présence qui est la porte d'entrée magnifique à un chemin méditatif.

QUE NOUS APPREND LA MÉDITATION ?

- À revenir au moment présent.
- À stopper notre tendance à vouloir tout analyser.
- À renouer avec la simplicité.
- À retrouver l'unité corps-esprit.
- À nous reconnecter à nos perceptions sensorielles.
- À être moins ballotté par les événements.
- À développer une joie au-delà des peines et des obstacles.
- À développer de l'amitié pour soi.
- À retrouver une forme de tendresse au quotidien.
- À mettre en lumière notre propre intelligence.

MAIS POURQUOI VOULOIR REVENIR AU MOMENT PRÉSENT ?

Il arrive souvent que l'on préfère partir dans nos rêveries, bien plus agréables que le moment présent, par exemple pendant une réunion ennuyeuse, un dîner qui traîne en longueur ou une discussion déplaisante. Mais partir « ailleurs » ne fait que

reporter le problème et nous empêche de faire face à notre vie telle qu'elle est.

Quand j'étais enfant, maman me disait souvent que le seul instant réel est l'instant présent. Celui d'avant est déjà fini, celui d'après n'existe pas encore. Ainsi, revenir au présent est une attitude tout à fait responsable puisque le présent nous offre le seul sol qui soit sûr. La méditation nous entraîne à avoir davantage confiance en ce présent vivant et toujours neuf. Au fil des sessions de méditation, nous découvrons en prime que ce présent est plus vaste, plus riche, plus étonnant, plus subtil que ce que nous imaginions.

Méditer est une invitation à revenir là où nous sommes pour découvrir l'ampleur de la réalité.

Chapitre 3

Quelques idées reçues sur la méditation

On lit, écrit, raconte et imagine tant de choses sur la méditation qu'il peut être utile, avant même de commencer à pratiquer, de vous débarrasser de certaines idées préconçues. Il est important que vous puissiez réellement faire l'expérience de la méditation, sans être trompé par des attentes inappropriées.

LA MÉDITATION PERMET DE NE PLUS AVOIR DE PENSÉES, DE SE VIDER LA TÊTE

FAUX. Nous sommes des êtres humains et donc nous pensons. C'est normal et beau. Quand on médite, il ne s'agit nullement de faire le vide dans sa tête, comme on viderait une bassine d'eau sale, mais plutôt de laisser, en quelque sorte, reposer son esprit dans son corps jusqu'à ce que, suivant l'image traditionnelle, la boue et les saletés se déposent au fond du récipient et laissent apparaître l'eau claire. Il ne s'agit donc pas d'arrêter le mental, de ne plus penser (ce qui d'ailleurs me semble impossible, surtout dans notre monde actuel), mais de faire la différence entre notre agitation, nos pensées, nos émotions, et la situation plus claire qui peut se dégager du fait même de se poser dans la pratique.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vive la méditation ! c'est malin
Marie-Laurence Cattoire



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S