

ANNE DUCROcq

Faire des PAUSES pour se (re)trouver



5 minutes, 1 heure
ou 1 semaine...
S'arrêter pour
se ressourcer et être
plus présent à soi
et aux autres

INCLUS
UN CARNET
D'ADRESSES DE LIEUX
OÙ FAIRE DES PAUSES
ET DES RETRAITES

LE DUC . S
P R A T I Q U E

Dans notre monde bousculé où tout va toujours plus vite, prendre le temps de se poser est devenu essentiel pour éviter de se réveiller un jour en ayant l'impression d'être passé à côté de sa vie...

Anne Ducrocq vous fait découvrir tous les bienfaits des pauses (calmer le mental agité, se reconnecter à soi, à son corps, à la nature et au monde, raviver sa vie spirituelle...) et vous initie pas à pas à cet art délicat :

- 5 minutes pour vous laver les mains en sentant l'eau couler sur votre peau ;
- 30 minutes pour marcher dans un parc et s'ouvrir au monde qui nous entoure ;
- et pourquoi pas un jour *off* ou un vrai week-end de retraite ?

« Pour être à la hauteur du quotidien,
pour garder la tête hors de l'eau, continuer de sourire,
d'aimer et même d'élargir son cœur,
il faut respirer un bon coup, s'asseoir et se mettre
en retrait, ne serait-ce que 15 minutes... »

AVEC
DES CONSEILS
DE LIVRES
ET DE FILMS À
DÉCOUVRIR

Anne Ducrocq est auteure, journaliste spécialisée dans le bien-être et éditrice. Elle partage sa vie entre l'écriture et la vie spirituelle.

ISBN 979-10-285-0988-0



9 791028 509880

18 euros
PRIX TTC FRANCE

L É D U C . S
P R A T I Q U E

design : Guylaine Moi

illustration : Clémentine du Pontavice
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Gaëlle Fontaine

Correction : Audrey Peuportier

Maquette : Évelyne Nobre

Illustrations : Marianne Faure-Desforges® (illustrations pleine page)
et Fotolia (pissenlit)

Marianne Faure-Desforges vit et travaille à Paris.

Sa création picturale entremêle dessins à la plume, peinture et collages.

Ses compositions mettent en scène des personnages en devenir dans une nature onirique.

Il y est souvent question de liens... et d'envol. Retrouvez son travail sur le site Internet :
www.mfauredesforges.com

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0988-0

ANNE DUCROcq

Faire des PAUSES pour se (re)trouver



LE DUC . S
PRATIQUE

*À mes ami(e)s de Béthanie
qui cherchent et partagent la sagesse.*

*« Regardez bien les choses telles qu'elles sont et si vous
voulez vraiment réussir à vous éveiller, à ne plus être emporté
par le courant, vous découvrirez qu'il y a de nombreux
aspects qui peuvent être transformés, mis en ordre.
C'est ce que Swâmi Prajnânpad appelait la vie consciente,
une vie que l'on décide, que l'on mène sciemment
dans chaque détail... Il faut que toutes vos journées,
du matin au soir, deviennent le Chemin. »*

Arnaud Desjardins

Introduction

*« Il me faut vraiment devenir un peu plus simple.
Me laisser vivre un peu plus. Cesser de vouloir que ma vie
porte ses fruits dès maintenant. »*

Etty Hillesum

On croit que notre vie ne ressemble pas à celle des autres. Et pourtant... Notre quotidien est engorgé, rempli à ras bord de choses à faire (ou surtout pas), à dire (ou surtout pas), de choses à ne pas oublier, à acheter, de services à rendre ; plein de prétextes, d'obligations, de (bonnes et mauvaises) surprises... En cela, nous nous ressemblons tous tellement.

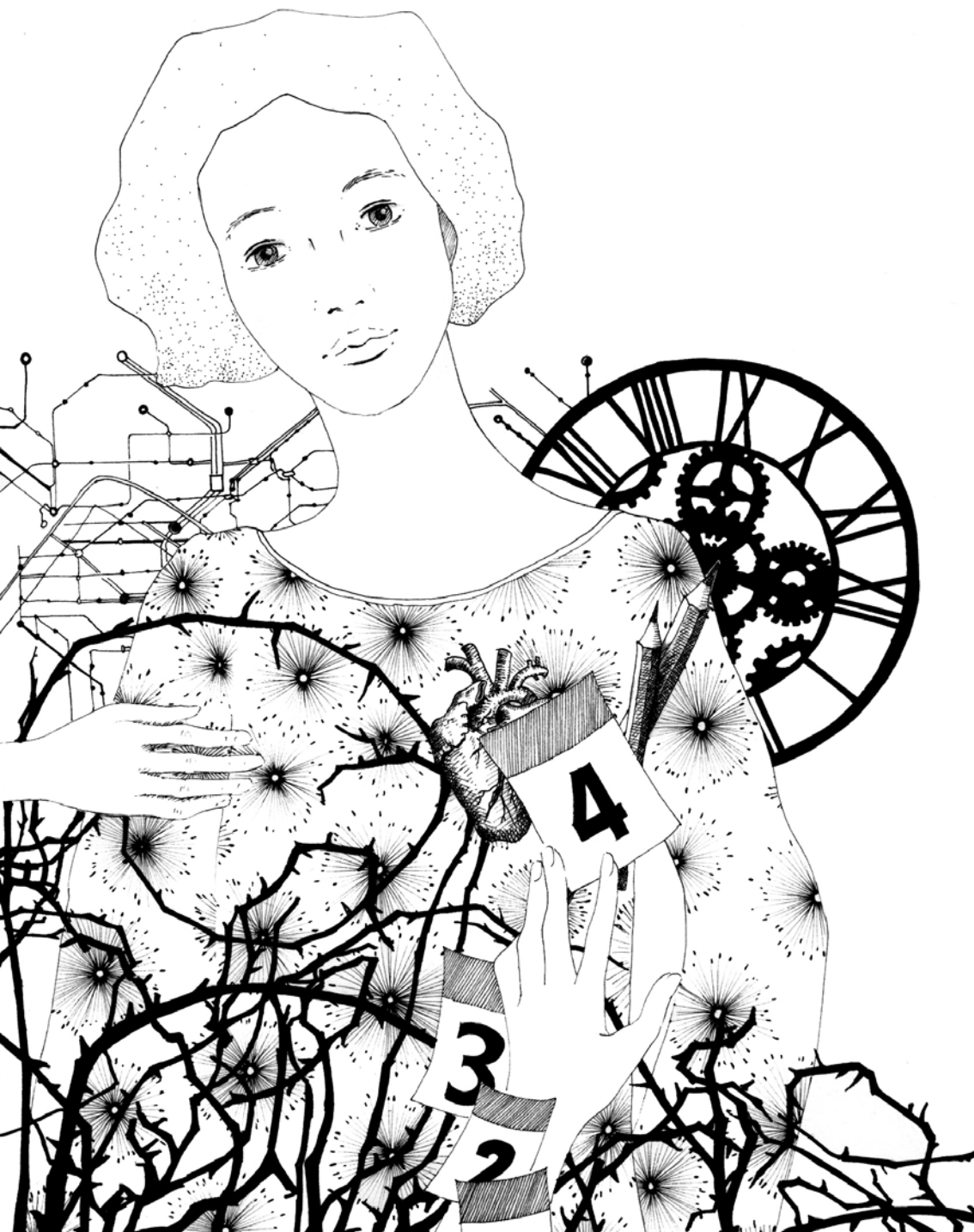
Ce qui nous réunit est aussi plus large, plus profond. L'amour nous tombe dessus, nous donne des ailes, nous fait faire des montagnes russes ou nous esquinte ; la vie professionnelle avale un temps que nous aimerions investir ailleurs ; jeune ou moins jeune, notre corps ne répond

pas toujours comme nous le voudrions, pour faire du ski, monter des escaliers, manger du sucre, du gluten, du gras, etc. ; les finances ne vont pas au même rythme que nos envies, que nos besoins ; la maladie, la vieillesse et la mort sont des compagnes proches.

Certes, nos vies, notre histoire, nos désirs, nos talents, nos cœurs, sont uniques. Mais les lignes de force que nous partageons sont les mêmes. Depuis le pont du bateau, devant le lever du soleil, l'horizon à rejoindre, les vagues à traverser, nous sommes tous émerveillés, paralysés ou effrayés. J'ai presque envie de dire que face au miracle de l'existence, à son mystère, à ses souffrances, nous sommes un.

Être un, cela veut simplement dire que nous communions à la même source, la vie ; cela veut peut-être dire aussi que nous avons une mission commune : rajouter de la vie à la vie et qu'il en va de notre responsabilité. Pour être à la hauteur du quotidien, pour garder la tête hors de l'eau, continuer de sourire, d'aimer et même d'élargir son cœur, il faut respirer un bon coup, s'asseoir et se mettre en retrait, ne serait-ce que quinze minutes. À partir de là, tout va pouvoir commencer. Tirer sur la corde est contre-productif, on le sent d'emblée. Nous avons besoin de faire des pauses de sagesse pour retrouver des forces, regarder le monde avec d'autres lunettes, hisser et élargir ses voiles...

Ce livre ouvre des pistes pour faire cesser ce mouvement de remplissage qui nous avale comme une spirale. On ne cesse de faire des pleins : plus de divertissements, plus de



vêtements, plus d'appareils technologiques, plus d'amis, plus d'amants, plus de connaissances, plus de voyages, plus de sports... Et si l'on essayait de faire le vide, comme le samouraï avant le combat ?

Le plus important n'est pas tant de suivre les exercices de cet ouvrage à la lettre que de se poser des questions que l'on ne s'était peut-être jamais posées et de ne pas tricher dans l'expérience. « Soyez patient en face de tout ce qu'il y a d'irrésolu dans votre cœur et essayez d'aimer les questions elles-mêmes », conseille Rainer Maria Rilke.

Pour faire l'expérience de votre vie intérieure, de nombreuses propositions de pauses sont ici à votre disposition dans un chapitre ou dans un autre. Beaucoup peuvent être simplifiées, toutes peuvent être approfondies et pratiquées jour après jour, mois après mois. Elles libéreront encore davantage de suc.

Si le cœur vous en dit, sortez-les de leur chapitre ! À vous de convenir de votre ordre, de prendre des idées dans la semaine de retraite¹ pour les glisser dans votre journée dédiée ; ou de prendre des suggestions toutes simples faites pour une journée, de les détourner et d'en faire de petites pauses plus informelles. C'est vous qui faites la loi.

Nous butinerons ce qui nous convient, nous nous approprierons ce qui nous ressemble, nous nous

1. Retraite : « action de se retirer » selon le Littré. Faire une retraite spirituelle, c'est prendre le temps d'écouter au-dedans de soi.

interrogerons sur ce qui nous dérange, nous creuserons ce qui nous paraît devoir l'être et nous écarterons le reste. On ne peut qu'ouvrir des voies. Ensuite, chacun les emprunte avec sa peau, ses limites, son histoire, avec la pesanteur et la grâce qui lui sont propres... Ce qui met en route est unique pour chacun. Nous ne savons pas à l'avance ce qui va nous toucher. Alors laissons-nous faire. Je sais, se laisser faire est souvent au-dessus de nos forces, cela peut prendre une vie. Mais pour y arriver, il faut *s'exercer*. Ayons des journées simples, choisissons peu de choses et faisons-les bien. Marcher, écrire, dessiner, méditer, tenir son journal... Tout ce qui mérite d'être fait mérite d'être bien fait.



Je vous livre ici une semaine de pause qui a changé ma vie

J'ai 20 ans et un chagrin gros comme ça. Pire que gros. Les mois passent, et je suis incapable de le partager. Je me décide à disparaître dans le silence d'un monastère de femmes à l'abri d'une forêt.

J'ai 20 ans et je suis cachée dans une cabane en bois, réchauffée par la prière de recluses volontaires. Je quitte la course de la vie, je quitte celles et ceux avec qui je communique mal, je quitte le quotidien pour la surprise, la merveille, l'ennui, l'inconnu. Je décide de rajouter de la vie à la vie. Semaine inoubliable de ma jeunesse qui a finalement décidé de tant de choses. Je ne suis pas devenue religieuse, j'ai regagné la ville et mon ego, ma bibliothèque, mes amis, et ma vie est repartie. Mais ce n'était plus tout à fait la même. J'avais compris que

le retrait, le cri «Pause», au milieu de l'agitation et des soucis du monde, pourrait désormais me sauver de tout.

À partir de là, et pendant trente ans, j'ai suivi des retraites spirituelles plusieurs fois par an. Je ne venais plus disparaître dans le silence, je venais le respirer. Tous les conseils étaient les bienvenus, j'étais tellement agitée par la vie, tellement affamée de paix. J'ai traversé bien des paysages intérieurs, j'ai pratiqué le silence et des exercices de sagesse corporelle ; j'ai appris à méditer, à danser mon prénom, à m'ennuyer, à me lever en pleine nuit, à faire mon examen de conscience, à marcher très lentement pas après pas, instant après instant, à mâcher des sentences des Pères du désert, à me sustenter d'un bol d'eau chaude miellée et citronnée ou encore à ne pas ouvrir la bouche pendant des jours et des jours. J'ai interrogé quantité de moines, moniales, prêtres et « maîtres » de différentes traditions pour comprendre comment nourrir la vie intérieure. Débordés par la vie du dehors, on ignorera bientôt que nous avons aussi une vie du dedans.

Entre ma vie en retrait – je me retire une semaine par mois depuis sept ans dans un centre spirituel orthodoxe – et ma vie sociale et professionnelle parisienne, j'ai d'abord eu l'impression de mener une double vie, d'être tiraillée entre deux énergies, deux mondes. Cela donne parfois le tournis ! Mais cette étape d'adaptation est passée, les choses se sont progressivement unifiées en moi. Cette drôle de vie, c'est ma vie, avec un rythme et des temps différents.

Évidemment la salariée et/ou mère de famille débordée ne pourra pas s'éclipser avec autant de simplicité. S'éloigner,

ce n'est pas forcément prendre un train. C'est l'intention, la direction qui compte : prendre de plus en plus souvent l'habitude de s'échapper le temps d'une pause donne une respiration vitale à la vie la plus tournoyante, ou à la plus banale. Rester chez soi et s'échapper à l'intérieur de soi... Une cachette de rêve.

Il existe néanmoins une question commune à ma vie et à la vôtre : « est-ce que mon temps est habité ? » Ou, dit autrement : « Est-ce que j'habite ma vie ? » Et là, il n'y a pas fatalité, mais choix.

« Habiter sa vie », c'est commencer par un pas de côté. Ne pas rester le nez *dans* sa vie, dans ses problèmes, ses désirs inassouvis, ses projets, ses limites... À vivre (presque) toujours les mêmes expériences extérieures, on ne se surprend plus, on ne mue plus, on n'éclaire plus, on devient tiède. Et c'est dommage, car nous méritons autre chose. Quelque chose, non pas de mieux, mais de plus vivant, de plus vrai. On va se décentrer, débrancher le mental, et observer. On va prendre le temps de se poser, de se réorienter, de se regarder dans les yeux, de laisser passer nos mauvaises pensées et nos prétextes... Nous savons trop peu de choses de la richesse et de la beauté de l'être intérieur qui vit en nous.

Il n'y a pas plus simple, pas plus révolutionnaire non plus, que de s'interrompre pour quelques instants de conscience. Un court moment, revenir à soi, dans sa maison intérieure. C'est tout un état d'esprit : cinq minutes peuvent suffire dans une journée pour quitter notre esprit agité,

notre suractivité, notre hyper connexion, notre rythme saccadé, immaîtrisable. Pour le dire autrement, s'éloigner de la matière, périssable, et se rapprocher de l'esprit en soi, du silence et de la paix que l'on a enfouis, de notre liberté inaliénable, de l'être impérissable que nous sommes... Revenir à soi, c'est l'objet de la première partie : Haltes de sagesse dans une journée ordinaire.

Avec le temps et l'expérience, on s'accordera toute une journée de pause. Pas pour finir un travail, le linge, l'administratif, les coups de fils, les invitations, les courses. Non, simplement pour rattraper le silence en retard, le silence qu'on ne met plus dans notre vie. La façon d'organiser cette journée sera développée en *deuxième partie* : Rien qu'une journée pour soi, mais toute une journée.

Enfin, pour les explorateurs qui veulent faire une coupure plus nette avec leur quotidien, il est passionnant de s'octroyer quelques jours, voire une semaine, en choisissant temporairement d'autres « règles » de vie que celles qui dirigent habituellement nos actions. Seul, retiré dans un lieu spirituel. L'expérience est radicale, incendiaire. Ce tête-à-tête inhabituel avec soi-même est traité dans la troisième partie : Oser un vrai temps de retraite de trois à sept jours. On pourra aussi choisir de s'offrir une retraite en fonction de l'énergie des saisons.



Première partie
Haltes de sagesse
dans une journée
ordinaire

« Une fleur éclot et le monde se lève. »

Hannyatara

Hier soir, le film m'a énervée et empêchée de dormir, je suis au radar ce matin, je n'arrive pas à entrer dans la journée. Je ne me sens pas concernée. Les journées de travers, cela arrive à tout le monde.

Ce matin, il y a eu des embouteillages, un incident de personne dans le train, un problème technique dans le métro où je suis restée debout pendant près d'une heure dans un wagon bondé. La journée n'a pas commencé, j'ai déjà mal aux pieds et au moral.

Au bureau, personne depuis deux jours n'a pris l'initiative d'aller racheter du café. J'y vais (une fois de plus), je ne tiens pas sans caféine une matinée entière. Ma collègue Charlotte a été obligée de rester chez elle, la petite est malade. Cela fait trois fois en un mois... Sa présentation pour la journée des cadres de la filière demain, dont je récupère la responsabilité, n'est ni faite ni à faire. Je me bloque deux heures ce matin pour me concentrer là-dessus. Enfin, c'est ce que j'espérais. Car Sabine m'appelle. Elle pense que Benoît a quelqu'un d'autre, elle oscille entre colère et larmes. En attendant, elle parle comme un moulin à prières. Je n'ose pas la couper avec mon histoire de réunion de cadres.

La matinée est hachée par mille sollicitations, pas toutes désagréables d'ailleurs. Je me fixe, évidemment, sur ce qui me dérange, je suis comme ça depuis que je suis petite. Zut, la batterie du portable lâche et j'ai oublié le chargeur au pied du lit... Pas de messages perso jusqu'à ce soir.

Il est urgent de faire un break, là, tout de suite. Une petite pause, un temps de silence, juste pour soi, est-ce trop s'offrir ? Comme une halte de sagesse, même d'un petit quart d'heure, est toujours un grand moment, je l'appelle ici « petite pause, grand moment » ! On les pratique dès qu'on en a l'occasion. Puis cela vient plus régulièrement. Puis tout à fait naturellement.

Beaucoup d'exercices proposés dans ce livre peuvent devenir des « petites pauses, grands moments » à s'approprier. C'est à vous de déterminer votre ambition, votre rythme. Vous pouvez, par exemple, ne jamais avoir envie, ou le temps, ou le loisir de vous octroyer une journée ou une semaine de retraite. Vous piocherez alors des idées que vous pourrez détourner pour votre quotidien. Inversement, des pauses toutes simples pourront trouver leur place, naturellement, dans un temps de retraite plus long. Vous êtes maître à bord.

PRENDRE LE CONTRE-PIED DE CE QUE L'ON EST EN TRAIN DE FAIRE

Quand on dit « Faire une pause, c'est sacré ! », on ne croit pas si bien dire. Dans la Bible, il est écrit que Dieu crée le monde pendant six jours et se repose le septième. Comme

il faut une jachère pour que la terre se repose. Mais que faire quand on fait une pause? C'est toute la question. Faire une pause, c'est en tout cas prendre le contre-pied de ce que l'on faisait juste avant. Comme le dit très bien Martin Steffens dans *Une journée de philosophie*, « faire une pause se dit merveilleusement ainsi : faire un *break*, c'est-à-dire, selon le mot anglais, casser, briser, syncoper le rythme du travail. Le break parfait étant la sieste, abandon total à la vie qui répare ».

Nous savons de moins en moins nous reposer. C'est pourtant une activité sérieuse, aux vertus apaisantes et régénératrices. Car le repos, attention, ce n'est pas seulement faire une grasse matinée ou prendre un week-end prolongé de congés. C'est un acte, une décision, pour faire de l'arrêt un moment de paix intérieure. Qui n'a pas fait cette expérience de s'offrir une sieste, un cinéma, ou un déjeuner avec son/sa meilleur(e) ami(e) et de ne pas se sentir ressource pour autant? Il est possible que les pauses que nous nous accordons ne soient pas celles que notre corps, notre psychisme et notre cœur attendent.

Nous n'arrivons plus à récupérer, et il y a de quoi! On ajoute des activités au lieu d'en retrancher : on s'occupe de son conjoint, de sa mère malade, de son travail, d'emmener Julie au poney et de trouver une aide aux devoirs de physique de Maxime qui a un poil dans la main ; on prend soin de sa ligne, de ses artères, de son voisin de palier, de l'entretien de la voiture, de bien choisir sa location de vacances, mais pas, ou si peu, de soi. Il arrive que cela ne nous *effleure même pas*.

HABITER SA VIE : UN ÉTAT D'ESPRIT

Nous vivons dans un monde qui nous laisse peu de temps pour réfléchir, peu de temps pour nous exprimer, peu de temps pour nous arrêter. Ce monde tourne vite, trop vite. C'est pourquoi se retirer de l'agitation du monde, seul pour quelques heures ou quelques jours, peut être une excellente manière de renouer avec soi-même et une occasion de se relier à la dimension intérieure de son être.

Comment habiter le temps et non le meubler ? Comment quitter le mode « pilotage automatique » dans lequel nous vivons ? Pire : où nous sommes vécus. Comment entrer dans un quotidien conscient, consentant, confiant d'avance, et non dans une journée subie contre laquelle on se débat, perdant d'avance ? Par la direction donnée à la journée dès le réveil, par l'attention portée aux choses, par la lenteur, par la pleine conscience...

Le bon rythme n'est pas le rythme agité de celui qui fait le plus de choses dans le moins de temps. C'est le rythme bienfaisant. Il n'est pas non plus celui du virtuose qui exécute parfaitement sa partition, mais celui de l'artiste qui vibre et fait corps avec son instrument. Il devient alors source de plaisir, car il met en présence. La partition est exécutée, mais d'une tout autre manière : chaque jour est offert en page blanche.

NOTRE CERVEAU NE SAIT FAIRE QU'UNE CHOSE À LA FOIS

Être capable de faire plusieurs choses en même temps, être multitâches, voilà l'un des grands mythes de l'efficacité. Cela brille comme de l'efficacité, mais ça n'en est pas ! Les scientifiques, et notamment Earl Miller, neurologue au célèbre Massachusetts Institute of Technology (MIT), le confirment : notre cerveau ne sait faire qu'une seule chose à la fois. De plus, jongler entre plusieurs actions en même temps – faire la vaisselle tout en pensant à lancer une machine, répondre au téléphone en ouvrant son courrier – génère du stress.

Tal Ben-Shahar, célèbre professeur de bonheur américain et auteur du best-seller *L'Apprentissage du bonheur*, prône d'ailleurs le fait d'« en faire moins, pas toujours plus ». « Pensez à votre morceau préféré ; pour moi, c'est une chanson de Céline Dion, si, si, c'est vrai, je lui mets dix sur dix. Puis pensez à votre deuxième morceau préféré ; pour ma part, c'est le chorus de la Neuvième de Beethoven, magnifique, je lui donne neuf et demi. À présent, si je joue les deux morceaux en même temps, je devrais pouvoir mettre dix-neuf et demi. Eh bien non, c'est juste du bruit². » Pas bête. Et universel.

2. Tal Ben-Shahar, *L'Apprentissage du bonheur*, Belfond, coll. « L'esprit d'ouverture », 2008.

PETITE PAUSE, GRAND MOMENT : RESPIRER CONSCIEMMENT

Je vous propose deux exercices de respiration tout simples (pour le métro, le bus, le train et autres moments à choisir) pour décrocher de vos pensées et de vos soucis quelques minutes. Il n'y a rien de tel que de se concentrer sur sa respiration.



Sentez votre respiration

Posez-vous tranquillement pour quelques instants de recentrage et de détente. Fermez les yeux et portez doucement et calmement votre attention sur votre respiration. Ne la modifiez pas. Accueillez-la telle qu'elle est... sans jugement de valeur... Sentez le souffle qui entre et qui sort de vos narines, de vos poumons... Sentez les parties de votre corps qui bougent doucement au rythme de la respiration... Soyez simplement là, à observer de manière détachée... un peu comme si ce n'était pas votre respiration... comme si vous observiez juste un phénomène sans vous l'approprier à titre personnel (ce n'est pas MA respiration)... Laissez-vous « être respiré », relaxé... Restez quelques minutes à faire cela, puis rouvrez les yeux. Souriez avec les yeux et étirez-vous.



Relaxez-vous sur l'expiration

C'est une méthode basique utilisée en sophrologie pour approfondir la relaxation. Fermez les yeux... Laissez venir un soupir... Puis à chaque fois que l'air sort des narines, relâchez-vous un peu plus... À chaque expiration, descendez encore un peu plus... comme si l'expiration douce et tranquille permettait de s'installer dans un espace intérieur plus calme... plus paisible... plus serein... Après une dizaine d'expirations, restez simplement là, appréciez le bien-être et la détente... comme si l'on baignait dedans. Prolongez cette sensation de bien-être une petite minute, puis étirez-vous et ouvrez les yeux.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Faire des pauses pour se (re)trouver
Anne Ducrocq



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
P R A T I Q U E