

Christian Miquel

CHEMIN DE RÉSILIENCE DANS L'ÉPREUVE

Haïkus et lettres d'un méditant
face à la souffrance

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer

L'Éthique de la joie avec Spinoza

Ego, non ego

La Spiritualité de la pleine conscience

Les Quatre Nobles Vérités et l'octuple sentier du Bouddha

Haïkus et méditation

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-567-5

Couverture et mise en page intérieure : Pauline Tacik

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation
réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	5
PROLOGUE : lettre de novembre 2020	17
HAÏKUS DU CRÉPUSCULE	51
HAÏKUS NOIRS	52
2018, l'espoir des premiers combats	53
Hiver, coup de tonnerre	53
Printemps d'espoir	54
Été brûlant	66
Automne triste	76
2019, l'année de la double peine	89
Hiver d'espoir à Florence	89
Joyeux printemps toscan	95
L'été de la double peine	102
L'automne des désillusions	109
2020, l'année du confinement et la fin	117
Débâcle de l'hiver	117
L'explosion virale du printemps	120
L'été de la fin	133
HAÏKUS BLANCS	140
Fin de l'année 2017	141
Temps de retraite zen à La Trappe	141
Week-end à Royaumont	142
2018, l'année du combat	143
Méditation quotidienne	143

Temps de retraite zen à Cîteaux	144
2019, l'année de la double peine	150
Temps de retraite zen à Cîteaux	150
Temps de retraite dzogchen à Épernon	157
2020, l'année de la fin	160
Temps de retraite zen à Cîteaux	160
Méditation de la fin	166
 HAÏKUS DE LA NUIT ET DE L'AUBE	 167
 HAÏKUS DE LA NUIT	 168
Les lendemains de crémation	169
Retraite zen de deuil à la Maison du Chemin des Roches	171
Nuit de l'âme	176
 HAÏKUS DE L'AUBE	 178
 HAÏKUS D'UN NOUVEAU JOUR	 182
Haïkus quotidiens de reconstruction	183
Retraite et enseignements zen à Lanau	184
 ÉPILOGUE : lettre du printemps 2021	 199
 NOTES	 208

AVANT-PROPOS

Chacun affronte les épreuves de la vie avec les armes ou les capacités qu'il a pu cultiver au cours de son histoire. Pour certains, ce sera le yoga ou le développement personnel ; pour d'autres, l'altruisme et le don de soi ; pour d'autres encore, le lien à une divinité ou la quête d'un idéal donnant sens à sa vie. La palette de moyens est infinie, le principal étant de ne pas fuir l'adversité et d'avoir le courage de la regarder en face.

J'ignore fort heureusement s'il y a une épreuve comparable à la confrontation que nous serons fatalement tous amenés à connaître face à une maladie grave ou à la mort prochaine, que ce soit d'un être cher ou de soi-même. C'est la double épreuve que j'ai eu personnellement à traverser lorsque mon épouse, mon amour défunt, connaîtra une récurrence de cancer métastatique au printemps 2018, avant d'apprendre que j'étais moi-même atteint d'une maladie grave, actuellement en état stationnaire.

Je n'ai développé que peu de compétences dans ma vie, et dispose donc de fort peu d'armes : essentiellement l'écriture et la méditation. J'ai pris l'habitude d'écrire depuis l'enfance, quand j'avais huit ans. C'était, et cela reste un besoin vital pour tenter de comprendre ce qui se passe dans ma vie. Qu'elle prenne la forme d'un essai, de poème de journal ou de Lettre, l'écriture a pour moi un privilège qui l'assimile aux techniques ancestrales de la magie : elle permet de mettre des mots sur un vécu chaotique et souvent difficile,

et par là même d'y mettre de l'ordre, voire de guérir. À condition d'avoir le courage de tremper sa plume au plus profond de sa chair, tout le monde peut écrire, découvrir le plaisir et le pouvoir qu'il y a à ciseler des mots comme un joaillier, en voyant en sortir parfois un bijou poétique, parfois une ébauche de réflexion d'autant plus émouvante qu'elle est imparfaite.

Aux mots, j'ai ressenti assez tôt le besoin d'ajouter la méditation. Si les mots parlent, ils sont en même temps porteurs d'illusion. Pire : ils trahissent toujours le sens d'une vie qu'ils tentent de cerner, mais qui par définition se déploie en dehors du langage. C'est pourquoi je médite aussi depuis plus d'une trentaine d'années dans la tradition du zen et de la pleine conscience, que j'enseigne par ailleurs¹ : par nécessité spirituelle de recentrage sur l'essentiel, bien sûr, mais aussi pour retrouver le silence originel d'où émergent les mots et où ils retournent presque aussitôt. Car la méditation a un pouvoir réparateur que chacun peut expérimenter : elle permet de retrouver ce qu'on est profondément, au-delà ou en deçà du langage, et partant, de réintégrer des zones de calme au cœur même de la tempête et des émotions les plus extrêmes.

Lorsque j'ai été confronté à l'épreuve de la maladie de ma femme, il n'est pas étonnant que j'aie eu besoin de revenir à mes alliés de toujours, l'écriture et la méditation. Aux méditations le dur travail d'acceptation indispensable de l'inacceptable, de la mort et du deuil de l'être qui vous est cher. J'ai ressenti plus que jamais le besoin de réaliser pendant cette longue période des méditations libres, sans support

ni objet, pour me confronter à la nudité de mon être et pour travailler à décanter les pulsions et les émotions qui me traversaient. Même si l'on doit méditer sans but, j'avoue que j'aimais prendre refuge dans la méditation, avec l'impression qu'elle me permettait de me recentrer et d'être assez fort pour accompagner ma femme dans son épreuve, en renouvelant constamment la source de mon amour pour elle.

Pour l'écriture, j'ai repris la forme concise que j'avais déjà utilisée² : des haïkus, ou poèmes japonais extrêmement brefs qui permettent de saisir un événement sans fioritures et sans besoin d'en faire en même temps toute une histoire. L'essentiel est de tenter de comprendre chaque fois ce qui se passe, quel retentissement l'événement a sur vous et sur vos affects, tout en demeurant conscient de son aspect à la fois universel et éphémère.

Inutile de dire que les haïkus de cet ouvrage, écrits au jour le jour pendant les deux ans et demi du cancer de ma femme, en suivant tantôt le rythme de la maladie, tantôt celui de méditations quotidiennes ou de retraites régulières, ont été écrits d'abord pour moi, sans objectif de publication. C'est un témoignage brut, qui répondait à un besoin vital : celui de comprendre ce qui m'arrivait, le plus honnêtement possible, sans désespérer ni chercher d'illusoires espoirs, en essayant de rester au plus proche du réel, aussi dur et pénible qu'il soit.

Ces haïkus n'auraient jamais été publiés sans la proposition de ma maison d'édition Jouvence et de son fondateur Jacques Maire à qui je les avais envoyés par amitié, de les

rendre publics. Ils m'ont suggéré que ce témoignage pourrait peut-être aider d'autres personnes confrontées comme moi à la maladie, à la mort et au deuil.

J'ai accepté avec joie leur proposition, à la fois parce qu'elle permettait d'immortaliser en quelque sorte l'hommage que j'y fais à Claire, ma femme morte le 1^{er} juillet 2020, et parce que je pense que mon histoire, aussi individuelle soit-elle, peut porter des messages et des enseignements plus universels. Face à une maladie grave, le plus difficile est à mon avis d'éviter à la fois l'espoir béat de l'optimiste qui cache un déni de la réalité, et le catastrophisme du pessimiste qui ressasse son histoire en craignant le pire. Entre les deux, est-il possible de se recentrer simplement sur le moment présent et de jouir de sa beauté éphémère, sans rien projeter ou surimposer de nos filtres mentaux et affectifs habituels ?

Parallèlement aux traitements médicaux, peut-on accepter de regarder la réalité en face, sans savoir à l'avance si notre maladie se résorbera ou s'aggravera, en cultivant cette « docte ignorance » prônée par Nicolas de Cues et par Montaigne, que je reprends à mon tour ? Si oui, c'est une invitation à vivre pleinement le moment présent, en se préparant à accepter même le pire.

Carpe diem, cultive le moment présent, disaient déjà les Latins. C'est là que la méditation peut aider, en invitant à revenir sur ce qu'on vit à chaque instant, chaque fois qu'on se rend compte qu'on est parti dans le futur ou dans le passé. Bien sûr, des vagues d'émotion, de colère, de

tristesse ou de peur vont inéluctablement se déclencher face aux événements et aux mauvaises nouvelles, et nous n'y pouvons rien. Plus difficile : les assauts et les lames de fond de la douleur physique qui remontent d'un corps qui lâche de toutes parts, parfois intolérables, surtout en fin de vie. Même si c'est difficile, nous pouvons apprendre à surfer sur ces vagues, en les observant attentivement pour savoir comment les aborder sans se faire emporter par elles. Et pour la douleur, il est fort heureusement toujours possible de s'appuyer sur l'une des trois recettes issues de la méditation qui ont fait leurs preuves. La première consiste à se mettre en posture de témoin pour observer et décrire comme de l'extérieur les manifestations chaudes, piquantes ou autres de la douleur ; la seconde, à contextualiser l'endroit qu'elle occupe dans le corps sans s'attacher à elle, en prenant conscience de manière plus large de l'ensemble de son corps, avec d'autres sensations à d'autres endroits, au sein d'un vaste espace illimité ; la troisième, à faire circuler son souffle, aussi ténu soit-il, dans l'ensemble de son organisme, pour en sentir les vagues berçantes et réconfortantes.

Pour faire ce travail de décantage alchimique de ses douleurs et de ses émotions, mais aussi de ses ruminations mentales, je me suis servi des deux seules armes à ma disposition : la méditation pour l'observation clairvoyante de ce qu'on vit à chaque instant, en déconstruisant les formations mentales de son ego qui se reforment sans cesse ; l'écriture poétique qui cherche à transmuter le matériau brut de l'expérience du moment, en ciselant les mots jusqu'à les rendre à la fluidité de la vie et à son impermanence.

Les haïkus écrits pendant les deux ans de la maladie reflètent le maelstrom d'émotions contradictoires qui assaillent chacun en de tels moments, avec cette leçon : les dire et les nommer les met dans une forme qui permet de prendre en même temps de la distance, de ne pas être submergé. C'était une manière de m'abreuver à la source de mon amour, afin de retrouver le courage et l'envie de me dépasser pour aider et assister ma bien-aimée jusqu'au bout.

La mort ne règle hélas rien. J'ai découvert qu'elle n'est pas une délivrance pour les proches qui survivent, sauf peut-être pour celui qui part et qui arrête de souffrir. Après l'épreuve de la longue maladie vient en effet le temps du deuil qui s'enclenche. Les mêmes conseils, associés au recentrage sur son souffle qui permet comme en méditation de retrouver un espace de calme en soi, valent pour le difficile et long travail qui commence alors. Mais ils n'empêchent pas de se confronter à la douleur de la perte.

Les descriptions devenues classiques sur les différentes étapes du deuil – choc, déni, colère et marchandage, tristesse, résignation, acceptation, reconstruction – sont utiles pour se rendre compte que ces sentiments représentent des épreuves légitimes et partagées par tout le monde. Dans mon expérience, elles ont toutefois constitué un schéma à la fois trop théorique et trop idéal pour suffire à m'aider dans mon travail de deuil qui pouvait passer sans arrêt d'un stade à l'autre, quitte à culpabiliser parce que je n'en étais pas encore à tel stade, ou parce que j'avais l'impression de revenir en arrière !

Pareil pour les conseils trop faciles que les philosophes stoïciens ou que les tenants actuels du développement personnel donnent en prônant la patience, la résilience ou l'optimisme, conseils totalement inutiles et inopérants lorsque l'on souffre. Plutôt que me répéter sans cesse, comme dans un mantra, qu'il me fallait « accepter la mort et le deuil », sans autre résultat que me culpabiliser sans y arriver, j'ai paradoxalement été libéré le jour où je me suis dit, au fond du désespoir, que j'acceptais... de ne pas accepter. Et du coup, ce fut comme une libération, j'ai pu accepter mon désespoir et mes difficultés, et m'en sentir soulagé – libéré !

Il ne faut pas croire qu'en méditant ou en écrivant, on a souscrit une assurance vie qui protège de la souffrance du deuil, en rendant insensible à tout événement et à toute émotion. À la mort de sa compagne bien-aimée, un maître zen japonais avait ainsi cessé tout enseignement. Il s'était retiré dans une retraite solitaire sans manger pendant plusieurs mois. Lorsqu'on lui demanda à son retour pourquoi il avait été si affecté, en suspectant une faiblesse ou une insuffisance de sa part, il expliqua que la sagesse ne consiste pas à vivre sans émotion. Il s'agit d'être pleinement humain, d'accepter de vivre les émotions qui de toute façon vont surgir, mais les yeux ouverts en pleine conscience, en étant capable de discerner et de travailler sur ce qui arrive pour ne pas se laisser recouvrir par le flux. Et même si, par moments, une vague de désespoir plus forte nous emporte, ce n'est pas grave – c'est juste la preuve que nous sommes humains, et cela aussi, il faut l'accepter. Bien loin de témoigner d'une sortie de route ou d'un échec alors qu'on avait appris à méditer, ces moments où l'on se fait submerger

parlent simplement de notre humanité et du fait que le travail sur soi n'est jamais fini, toujours à reprendre et à continuer.

Je me dis après coup que ce qui s'avère le plus difficile, c'est peut-être de mener à bien le lent travail de dépossession qui accompagne tout deuil : dépossession de l'autre bien-aimé qui s'éloigne et qu'on doit laisser partir ; dépossession de soi et de son histoire narrative inextricablement liée à l'histoire de l'autre ; dépossession encore plus douloureuse de l'amour partagé et du « nous » façonné ensemble à travers les épreuves. Rien n'a été plus difficile pour moi que d'apprendre à ne plus dire « nous ».

Dans le deuil, il s'agit aussi, bien entendu, d'accepter de mourir aussi à soi, à ce « moi » qu'on croyait être jusque-là, à un passé irrémédiablement clos, et à un futur devenu impossible. C'est dur et ça résiste, ça donne envie de crier et de se révolter, de se laisser aller au désespoir, cela peut même aller jusqu'à cette « nuit de l'âme » des mystiques dans laquelle on se sent irrémédiablement perdu, et que j'ai aussi traversée. Pourtant, si l'on accepte l'épreuve du désert, de se laisser brûler en pleine conscience au feu de ses émotions, il est possible de les voir se transmuter et se sublimer pour s'ouvrir à une nouvelle vision de la vie et de son histoire. On se dépouille alors des vêtements illusoire dont notre ego avait recouvert l'amour défunt, lequel peut enfin ressortir sublimé, purifié et quelque part éternisé.

Le deuil peut alors devenir une quête spirituelle, un travail d'épuration pour mieux comprendre qui l'on est réellement, quel était le lien d'amour profond qui nous reliait à l'autre,

et comment on peut continuer à le cultiver pour qu'il continue à briller autrement. Les romantiques croiront que leur amour est devenu éternel, les croyants que l'âme purifiée de leur aimé(e) les attend dans un autre monde, les animistes et partisans du new age qu'ils peuvent rester en contact avec le monde des esprits – qu'importe, je préfère quant à moi ne pas me bercer d'espairs illusoires et demeurer dans la docte ignorance qui me souffle que l'humain est bien trop petit et bien trop prétentieux pour avoir une quelconque idée sur la question, et que seule compte la petite lueur qu'il peut créer et transmettre au cours de sa vie. Quelques dernières considérations sur l'ordre de présentation des haïkus et sur les règles auxquelles ils répondent.

Pour rester fidèle au lent cheminement tenace qui va de la maladie à la mort et au deuil, j'ai conservé l'aspect brut des haïkus écrits au jour le jour, en les divisant en trois parties : les *haïkus noirs* constituent un journal quotidien relatant l'avancée inéluctable des métastases, de mars 2018 à juillet 2020 ; les *haïkus blancs*, ainsi nommés en hommage au monde blanc originel dont parle le poète Kenneth White, témoignent des méditations quotidiennes et des retraites que j'ai menées pendant ces deux années et qui m'ont permis de retrouver cette zone de calme au sein de la tempête qui pourrait se comparer à l'œil du cyclone, accessible au fond du cœur de chacun ; enfin, les *haïkus de la nuit, de l'aube et d'un nouveau jour* témoignent plus précisément du travail de deuil qui s'est déroulé pendant un an, de juillet 2020 à juillet 2021, à la fois sous forme de journal et de nouvelles retraites. Pour la dernière d'entre elles, j'en profite pour transmettre en plus au lecteur des enseignements sur le

sens de la méditation zen que je pratique et dont sont nourris ces haïkus, afin de montrer comment les expériences relatées illustrent les enseignements essentiels sur la pratique du zen.

Les haïkus écrits par Claire, mon épouse, sont signalés en *italique*.

Un mot encore sur l'écriture des haïkus : les haïkus sont à l'origine des poèmes japonais courts qui invitent à saisir de manière concise l'aspect éphémère et fugace d'un événement, en donnant ainsi au lecteur l'occasion d'une méditation poétique et métaphysique sur l'instant qui passe, sur la vie et la mort. Ils suivent habituellement le rythme de cinq, sept, cinq syllabes, ou plus précisément cinq, sept, cinq « mores ». Le more, c'est ce son élémentaire prononcé oralement dans une phrase. Il peut avoir une ou plusieurs syllabes, tout comme une syllabe peut contenir dans la langue française jusqu'à trois mores. Pour retrouver la respiration d'un haïku, notamment dans ce recueil, le lecteur est donc invité dans sa lecture à voix intérieure à retrouver cette scansion invisible, parfois en laissant une syllabe morte, parfois au contraire en la prononçant. Ainsi, « Dans/l'é/cu/me/des/vagues » est composé officiellement de six syllabes, mais se lira dans notre haïku en cinq mores : « Dans/l'é/cume/des/vagues. » Pour s'affranchir de toute contrainte qui peut sembler artificielle, j'invite le lecteur à lire d'abord spontanément le haïku, puis s'il le souhaite à chercher et à retrouver ensuite sa scansion originelle en 5/7/5... et à oublier la consigne si cela le perturbe, beaucoup d'auteurs de haïkus s'en libérant de nos jours.

J'ai encadré ces haïkus par deux lettres que j'ai ressenti le besoin d'écrire à mon amour défunt, après sa mort. Elles font partie intégrante du processus de deuil et de guérison. Pour aider au lent travail de deuil, chacun peut s'en inspirer pour écrire à son tour une lettre à son amour bien-aimé une fois qu'il est mort, pour mieux guérir et faire le point sur la manière dont il va donner corps et vie aux souvenirs qui lui restent.

J'ai écrit symboliquement une première lettre quatre mois après la mort de ma femme, en novembre 2020, lors du second confinement consécutif à la Covid. Elle permet au lecteur de mieux comprendre le contexte et l'histoire dont il est question dans les haïkus, et d'avoir un premier aperçu du processus du deuil. La seconde lettre a été rédigée à nouveau quatre mois plus tard, au printemps 2021, lors du troisième confinement. Elle montrera au lecteur la suite et la fin provisoire du travail de deuil, et son analogie avec le travail du confinement intérieur que l'on peut refaire régulièrement pour mieux se recentrer et vivre avec le souvenir de ses morts – et donc, pour mieux continuer à vivre le miracle de la vie et de l'amour !

HAÏKUS NOIRS

2018, L'ESPOIR DES PREMIERS COMBATS

HIVER, COUP DE TONNERRE

7 mars, Paris

Ton cancer du sein

Se réveille après trois ans

- Un contrôle tardif

Foie métastasé

Éclair et coup de tonnerre

Dans un ciel bleu

8 mars

Une bombe atomique

Champignon de pensées noires

- Radiations de mort

9 mars

Voyage annulé

Juste avant de partir

Peur du grand départ

12 mars

Ta scintigraphie

Tout est clair et transparent

- Sauf une tache

14 mars

Début de chimio

Tout est fait dans l'urgence

Sans temps pour penser

17 mars, Trouville

Fatigue au resto

– Au moins, j'ai été heureuse !

L'envie de pleurer

18 mars

Je pleure en zazen

Enfin je lâche un peu prise

Ô larmes amères !

19 mars

Avant ton cancer

La cascade était en rut

Elle est asséchée

PRINTEMPS D'ESPOIR

20 mars

La neige tombe

Recouvre mer et plage

Mais pas ta douleur

21 mars

L'écume de la mer

De neige et de sable mêlée

– Morve de mes larmes

23 mars, Lausanne

Conférence en Suisse
Je pense à toi en chimio
Mon cœur est ailleurs

24 mars, Paris

La chimio-napalm
Est transfusée dans ton foie
Brûle tout dans le corps

Les poisons chimiques
Et les cellules cancéreuses
Dansent dans ton corps

25 mars, Trouville

Bourgeons sur les arbres
Et ciel bleu strié d'avions
Tes yeux effrayés

Résister dix ans...
Tu t'accroches à cet espoir
Pour lutter toujours

La peur de savoir
Cancer généralisé?
Mot tabou de trop

26 mars

Vivre avec la mort
Chaque jour et chaque nuit
Seule avec ta peur

Seule et pourtant moi
Je t'aime et je veux t'aider
Être Un-en-deux

27 mars

Tant de courage

Face aux peurs et aux douleurs

Je t'aime d'autant plus !

Si peur de la fin !

Profitons-en pour vivre

L'instant en sursis

28 mars, Paris

Aujourd'hui la pluie

Remplit mon cœur et pleure

La vie qui s'enfuit

Je t'aimerai jusqu'à

Cette odeur d'amande amère

Qu'exhale ton corps

Je veux te baiser

Et renaître dans tes pleurs

Ô mort trop cruelle !

La vie continue

Mais la mort progresse en douce

Les dés sont pipés

29 mars

Nouvelle perfusion

Pour te maintenir en vie

En donnant la mort

Comme dans un cocon

L'équipe d'infirmières joyeuses

Te soigne en douceur

Elles babillent et rient
C'est un doux zéphyr d'espoir
Tu blagues avec elles

30 mars

Ce Vendredi saint
On m'avoue le peu d'espoir
– No resurrection!

31 mars

Face à cette horreur
Tu dis que ta solution
Est l'acceptation

Ton psychanalyste
T'aide plein de bienveillance
Sur ce dur chemin

1^{er} avril, Trouville

La résurrection
Cette fable risible inventée
Pour mieux nier la mort

Ciel bleu printanier
Plage à l'horizon sans fin
Le temps se distend

4 avril

Un oiseau chantonne
Bien plus fort que la cascade
Où je fais zazen