

Marianne Leenart

Pète un coup

L'art subtil de lâcher prise

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie, Liz Kelly

Comment agir face aux gens en colère, D^r Ryan Martin

Adieu la culpabilité, Yves-Alexandre Thalmann

Osez la lumière !, Loïc Landrau

La solitude est un connard, Alexia Borg

Donne-moi des Elles, Caroline Lesire et Alexandra Ughetto

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-078-6

Couverture : Charlotte Thomas

Correction : Judith Levitan

Mise en pages : Valérie Boukobza

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

Déjà paru de la même auteure

Pas Sage !, Flammarion, 2019.

Ce que des gens très objectifs
disent de ce premier livre ?

« Hilarant... Irrésistible », *Psychologies magazine*

« Bluffée », *Elle*

« Un livre qui pourrait changer votre vie », Frédéric Lopez

« Un récit plein d'humour et d'humanité », Christophe André

« La méditation rendue vivante », Jean-Gérard Bloch

« L'anti-manuel spirituel qui décomplexe », moi

« Absolument génial ! », ma mère, lucide sur sa progéniture

« Un livre qui se dévore comme un roman policier », Flammarion

On espère que ce deuxième livre sera aussi bon.

SOMMAIRE

Raviver le souffle	9
L'introduction qui ne manque pas d'air.....	13
Relâchons la pression.....	19
La marmite de la zénitude.....	20
Viens comme tu es	20
Pleine conscience, lâcher-prise, quel rapport ?	22
Te lâcher la grappe	23
Cultiver comme un jardinier	25
Accepter de te foirer	27
Mode d'emploi du bla-bla.....	29
Des mantras qui n'en sont pas	30
Guide d'une routarde intérieure.....	32
Surprise au féminin.....	33
Pilule magique ?.....	35
Rendre à Bouddha ce qui est à Bouddha.....	37
Parfaitement imparfait.....	38

Partie I

Lâcher-prise, un art de la joie au-delà des tracas

Déflation égotique	42
<i>Pète un coup (le mantra de l'humour libérateur).....</i>	45
Plumer la cigogne	49
<i>Velcro ou Tefal ? (le mantra anti-rabat-joie).....</i>	52
Sucre, Sexe, Série, Spritz	59
<i>Cétacé (le mantra du contentement).....</i>	65
Bonne année, bordel	69
<i>Be happy (le mantra de la bienveillance sans frontière).....</i>	71
La plaie des congés	77
<i>Non au coup de pression (le mantra de la véritable relaxation)</i>	79

Partie II

Lâcher-prise, une disposition libératrice de l'attention

Quand ça te pompe l'air	84
<i>Respire et reviens (le mantra qui redonne du souffle)</i>	87
<i>Récapitulatif des étapes d'une méditation pour lâcher les ruminations</i>	91
Déesse du multitasking	93
<i>Range tes bras de Shiva (le mantra qui guérit ton attention éparpillée).....</i>	95
Aux chiottes, les jugements	98
<i>Ah ! tiens (le mantra de l'esprit aventurier).....</i>	101
Enragée	103
<i>Au cinéma de tes pensées (le mantra qui te libère des ruminations)....</i>	111

Racisme au bar	118
<i>Voyons voir (le mantra de l'honnêteté avec soi)</i>	<i>121</i>

Partie III

Lâcher-prise, une histoire de cœur enfin à la hauteur

Bouddha mieux que Tinder.....	128
<i>L'appel à un ami (le mantra de l'amitié avec soi).....</i>	<i>131</i>
En route pour la lessive	135
<i>Comment ça va ? (le mantra de l'écoute affectueuse)</i>	<i>140</i>
Ma vie en chantier.....	142
<i>C'est normal (le mantra de l'acceptation de ta condition)</i>	<i>144</i>
Jessica se fout de moi.....	146
<i>Frères de galère (le mantra de l'humanité partagée).....</i>	<i>149</i>
La honte sauce barbecue	152
<i>Ni maltraitance ni complaisance (le mantra du juste courage)</i>	<i>154</i>

Partie IV

Lâcher-prise, un truc bien plus vaste que toi

Quand tout s'effondre	162
<i>Ça aussi, ça passera (le mantra de la confiance en l'impermanence)...</i>	<i>164</i>
La marche à remonter dans le temps.....	171
<i>Lève les yeux (le mantra du recul spacieux).....</i>	<i>174</i>
L'art de bien glander.....	177
<i>Sieste militante (le mantra du repos émancipateur)</i>	<i>180</i>

Le dernier donut	188
<i>Que donner today ? (le mantra de la générosité spontanée).....</i>	<i>190</i>
Jamais à genoux.....	197
<i>Trouver sa baleine (le mantra de l'émerveillement</i>	
<i>devant plus grand que soi)</i>	<i>201</i>
 La conclusion qui te souhaite bon vent.....	 207
 Escale technique : méditer décomplexé.....	 221
Pourquoi poser tes fesses ?	222
Carpe <i>that fucking</i> diem.....	224
S'entraîner comme un sportif.....	227
La grand-mère idéale	228
Comment poser tes fesses ?	229
La vie à la loupe.....	233
 Qui suis-je ? Où vais-je ?	
Qu'est-ce qu'on mange à midi ?	235
 Polie avec la vie	 239

RAVIVER LE SOUFFLE

Nos vies sont essoufflées. La société et la planète semblent autant à bout de souffle que nous. Et la meuf nous propose de péter un coup ?

Allons donc, je m'explique.

Face à l'urgence de nos quotidiens, aux injonctions à performer, dans un monde contracté par les crises, j'ad mets que lâcher prise, respirer, prendre soin de soi ou relâcher la pression... ça ressemblerait presque à une blague de zénitude cliché. Mais ça ne l'est pas. Au-delà du bien-être individuel, le lâcher-prise a une portée politique. Car il nous parle en fait de s'émanciper des logiques toxiques qui *contractent* nos corps, nos cœurs, nos têtes, nos vies, nos nuits... mais aussi nos communautés, nos causes et la planète.

Certes, ce n'est pas facile. Et ça ne se force pas. Cependant il existe des pratiques pour favoriser ce mouvement libérateur vers la « dé-contraction ». Pour cesser de vivre en apnée, fesses serrées, estomacs noués, corps crevés, sens anesthésiés, têtes saturées. Et remettre ainsi du souffle dans nos vies. Comme dans nos engagements.

J'appelle ça, poétiquement, « l'art de péter un coup ».

Il va s'agir de se libérer des mécanismes de tension qui nous plombent de l'intérieur (anxiété, autocritique, ruminations...). Mais aussi d'aller à contre-courant des logiques sociétales légèrement pétées qui nous mettent individuellement et collectivement sous pression (course au toujours

plus, culture de la fatigue, individualisme, accaparement du vivant... et autres réjouissances qui me foutent en stress rien qu'à l'écrire).

Derrière toutes ces contractions intimes, étouffées par les pressions systémiques, sommeillent l'énergie, la créativité, la joie, l'attention, la sensibilité, la tranquillité, la tendresse, la capacité de liens, la clarté dont nos vies (et le monde) ont besoin.

Alors bienvenue pour pratiquer ensemble cet art revitalisant et libérateur du lâcher-prise.

*

Pour te dire quand même d'où je parle, mon travail sur le lâcher-prise est influencé par douze années de recherche et d'exploration au sein de disciplines telles que la *mindfulness*, dite aussi « méditation de pleine conscience », l'écopsycho-logie, ou encore la *self-compassion*. La philosophie bouddhiste d'abord puis les médecines et sagesses traditionnelles des peuples autochtones ont fortement inspiré mon écriture. Autant que les pensées engagées, remplies de sagesses plus contemporaines comme celles de Baptiste Morizot, Joanna Macy, Vandana Shiva, Paul Watson, Myriam Beaugendre, Satish Kumar, Vincent Munier, Sylvia Earle, Tricia Hersey, François Sarano ou encore Jane Goodall.

Titulaire d'un diplôme universitaire de Médecine Méditation et Neurosciences, certifiée par le Mindfulness Training Institute et le Center for Mindful Self-Compassion, j'œuvre à

travers mes livres et mes conférences auprès du grand public comme des organisations pour rendre les pratiques d'intériorité accessibles et décomplexées. En espérant les mettre ainsi au service d'un autre rapport au monde. Car contrairement à certaines idées reçues, ceci n'est pas du *développement personnel*. Ces pratiques n'ont pas vocation à renforcer *l'individualisme* mais à réveiller *l'interdépendance*. C'est-à-dire restaurer le lien à soi pour mieux restaurer le lien aux autres et à l'ensemble du monde vivant. Ici, le lâcher-prise n'est pas une invitation à une mollesse zen ou égocentrée mais un geste radicalement transformateur. Celui de se libérer des pressions qui nous endurcissent corps et âme. Pour enfin retrouver notre sensibilité et notre lien à la vie.

Dans un monde à bout de souffle, ce livre au titre délicat entend donc partager un chemin pour raviver le souffle.

Bref, comme tu le vois, péter un coup, c'est pas du vent.

L'INTRODUCTION
QUI NE MANQUE
PAS D'AIR

Dans la vie, il y a les personnes qui ont l'air d'être tombées à la naissance dans la marmite de la zénitude. Et je n'en fais pas partie. J'appartiens au clan de celles et ceux qui régulièrement, dans un monde tendu du slip aux crises multiples et aux injonctions étouffantes, manquent d'air. En se demandant bien comment relâcher la pression. Ce livre est le carnet de voyage intérieur d'une ~~ancienne~~ intermittente de l'anxiété et du contrôle. Une femme de quarante ans qui perd son souffle, souvent, et qui, pour le retrouver, choisit d'explorer d'autres voies que celles proposées par notre modernité.

Voici donc une quête sans fard sur l'art de se libérer des pressions intérieures qui nous plombent. Et des diktats d'une société qui nous met individuellement et collectivement en tension. Un récit intime dans lequel je partage avec toi mes chroniques bordéliques-humoristiques-philosophiques. Et des pratiques pour cheminer sur ce vaste sujet intime et politique qu'est le lâcher-prise.

Entrons maintenant dans le vif du sujet et laisse-moi te raconter l'origine de ce livre au titre délicat.

Si tu as déjà assisté à un stage de méditation, tu as sans doute constaté un étrange phénomène. On dirait que tous les repas végétariens, préparés avec soin, te mènent à une et une seule pratique. Je l'ai délicatement nommée « flatulences en pleine conscience ». Dite aussi « Pète un coup ». Oignons, haricots rouges, flageolets, pois chiches et chou qui agrémentent chaque assiette ne te laisseront pas longtemps le choix. À un moment ou à un autre du

stage, il faudra bien péter un coup. Sous peine d'exploser de l'intérieur.

Au fil des années de ma propre pratique, cette métaphore hautement subtile m'est apparue utile pour la vie comme pour la méditation. Ce livre aurait aussi pu s'appeler *L'art de libérer les pressions et les tensions qui nous tiraillent de l'intérieur*. Ou encore *Comment relâcher les contractions qui nous isolent de nous, des autres et du vivant*.

Mais je trouvais ça plus long et moins marrant que ce délicat mantra *Pète un coup* qui m'aide personnellement depuis longtemps. Oui, car vois-tu, si tu ne me connais pas encore, avant d'enseigner et d'écrire sur ces pratiques de libération intérieure, je dois t'avouer que j'ai gagné pendant de nombreuses années les Jeux Olympiques des Control Freaks et des Crispées Chroniques. De façon ingénieuse, j'ai développé toutes les techniques possibles et imaginables pour me mettre en tension. Sans relâche. Experte du coup de pression, j'ai même réussi à utiliser la méditation pour parfaire ma méthode et me stresser un peu plus encore. Ça a vraiment bien marché. Au royaume des tendus du slip, j'étais la reine.

Et puis au fil du temps, j'ai un peu mieux compris ce que j'appelle « l'art de péter un coup ». L'art d'arrêter de me coller la pression. L'art de rééduquer mon attention et mes sens. L'art de retrouver mon souffle. L'art de m'attendrir. L'art de moins me prendre au sérieux. L'art de sortir du contrôle et du jugement. L'art de dénouer mes tensions. L'art d'écouter

un peu plus la vie. L'art d'aller à contre-courant des tyrannies intimes et sociétales. L'art de redevenir sensible, c'est-à-dire en capacité de ressentir. L'art de me remettre en lien avec moi, les autres et la vie. L'art de me libérer des contractions qui empêchent cela. L'art de lâcher prise, en fait. Si tu as une autre définition ou expérience du lâcher-prise, aucun souci, vive la diversité. Voici la mienne pour qu'on sache de quoi je parle ici.

Il faut savoir que ce terme de « lâcher-prise », avant, je l'avais en horreur. Je le trouvais galvaudé de chez galvaudé. Voici, pour que tu comprennes l'ampleur de ma réticence, un extrait de mon dernier livre :

« Le lâcher-prise, on en parle souvent dans la méditation. Encore un de ces termes qui a le don de me mettre en boule. Moi, c'est simple, plus on me demande de lâcher prise, moins je lâche. Mon esprit est un as de la contradiction. Doublié d'une tendance pitbull. Lâcher prise ? Et puis quoi encore ! *No way*, je ne lâcherai rien. Sinon tout fout le camp. Votre concept, là, il ressemble à un mix entre abandon, passivité et résignation. C'est presque de la désertion. Donc quoi, on arrête de se battre ? De mettre toute notre énergie et notre volonté pour agir, résoudre les problèmes et atteindre nos buts ? Lâcher-prise, ça dit bien son nom, c'est un truc de lâche. Très peu pour moi ¹. »

Voilà. Le lâcher-prise, c'était pas gagné. Je crois que je n'avais rien capté. Et puis la méditation et la vie se sont chargées de m'aider à en comprendre le sens plus profond.

1. *Pas sage !*, Flammarion, 2019, p.284.

En l'expérimentant pleinement dans ma chair plutôt qu'en essayant de l'appréhender intellectuellement (souffrant d'une tendance forte au scepticisme, la plupart des concepts me paraissent fumeux et creux tant que je ne les expérimente pas moi-même). En créant les conditions favorables à ce mouvement libérateur plutôt qu'en forçant le passage. En arrêtant déjà de me rajouter toutes sortes de crispations, attentes, tensions pour trouver l'amour, la sérénité et la joie que je cherchais. Et qui, évidemment, devant cette tendance à me coller la pression même dans la méditation, ne cessaient de m'échapper.

Parce que j'ai été (et suis encore souvent) une grande experte du NON-lâcher-prise, je me permets aujourd'hui de t'écrire. Bien que transmettre ces pratiques d'intériorité soit devenu mon métier, je ne prétends détenir aucune vérité universelle. Je tiens seulement à te partager mon expérience et les pratiques qui m'aident. Elles proviennent des enseignements reçus pendant mes douze dernières années de cheminement intérieur, de la compréhension que j'en ai au travers de mon vécu, ainsi que des témoignages des participants aux stages que j'anime. Pour les aider à péter un coup, chou-fleur et pois chiches à chaque repas ne suffisent pas. Le lâcher-prise est un art, une posture, une ouverture, un mouvement, une pratique qui se réitère à l'infini. Pour eux comme pour moi.

Il n'y aura pas de pilule magique dans ce livre. Je ne vais pas te mentir. Apprendre à péter un coup, quand on est

habituée comme moi à vivre au royaume des tendus du slip, ça ne se fait pas en un jour. Lâcher prise implique d'aller à contre-courant de nos habitudes personnelles de crispations. MAIS AUSSI de celles que la société nous impose par son fonctionnement quelque peu délétère exacerbant les tensions, la pression, le contrôle, la distraction, l'éparpillement de l'attention, l'anesthésie des sens, la vitesse, le jugement, la compétition, la prédation, la consommation, l'anthropocentrisme, la domination et autres réjouissances. Comme je dis souvent, va donc plutôt te boire un petit verre entre potes si tu veux te détendre rapidement sans trop questionner tout ce bazar. Mais si tu cherches un apaisement plus profond et plus pérenne, c'est un entraînement qui demande de la patience et de la persévérance. Un travail de libération de nos asservissements intimes comme des logiques de pressions sociétales. Une révolution intérieure qui va à l'encontre des oppressions systémiques. Une recherche de guérison à la fois individuelle et collective, dans laquelle la santé de l'humanité est liée à celle de la planète dans son ensemble. Une tentative, comme le dit si poétiquement Baptiste Morizot, de « raviver les braises du vivant ». Un changement de regard sur le monde qui prend en compte plus grand que soi. L'aventure d'une vie. Un long chemin parsemé d'obstacles.

Le truc, c'est que je n'en connais pas de plus beau ni de plus transformateur. Alors si tu as envie d'apprendre à péter un coup et de découvrir l'art de lâcher prise, allons marcher ensemble sur ce chemin hautement... libérateur.

RELÂCHONS
LA PRESSION

La marmite de la zénitude

À moins d'être tombé à la naissance dans la fameuse marmite de la zénitude, tu te demandes peut-être par où commencer pour sortir de tes habitudes de tendu chronique.

Pour commencer à péter un coup, relâchons déjà la pression et toutes les formes d'injonctions que cette marmite de la zénitude nous évoque parfois.

Car j'ai remarqué une chose : nous sommes tellement encouragés à nous coller la pression pour tout réussir, être productifs, parfaits, que nous appliquons ces comportements à notre quête de bonheur ou de lâcher-prise comme à notre pratique de la méditation. Le résultat de cela ? Des tensions, encore plus de tensions. Des tensions « spirituelles », peut-être, mais des tensions quand même. Ces crispations autour de notre objectif de zénitude nous éloignent évidemment de notre intention de lâcher prise. Alors laissons de côté, au moins le temps de ce livre, toutes ces exigences clichés.

Viens comme tu es

Si j'ai pu apprendre à lâcher prise et à péter un coup, alors toi aussi, tu peux, même si tu es le roi ou la reine des *control freaks*, même si a priori tu te sens très loin des clichés du soi-disant Bon Méditant. **Même si tu as déjà essayé et que tu as eu l'impression que ce n'était pas fait pour toi.**

Je suis une ancienne sceptique de la méditation et de toutes ces pratiques. Une de celles qui n'y croient pas parce

que ça lui semble trop loin de qui elle est et de là d'où elle vient. Avant de changer de vie et de devenir instructrice de *mindfulness* et de *self-compassion*, je dirigeais une boîte créée avec mon frère. On aurait pu me décrire comme hyperactive, hyperstressée, hyperagitée, insatisfaite chronique, émotionnellement chaotique, fêtarde, bavarde et autres traits de caractère bien loin de l'image qu'on se fait de la zénitude. Voilà pour te dépeindre ma situation de départ et te rassurer. Il n'y a pas besoin d'être un moine bouddhiste ou de ressembler à un petit lotus zen pour méditer.

J'entends souvent les gens dire : *Ah ! non, la méditation, ça n'est pas pour moi, je suis trop agité, j'ai trop de pensées, je n'y arriverai pas, je suis trop comme ci, pas assez comme ça, blablabla...* Doutes compréhensibles mais non pertinents. Si moi, je te disais : *Ah non le sport ça n'est pas pour moi, je n'ai pas assez de muscles, je n'ai pas assez d'endurance, je n'y arriverai pas, blablabla...* tu me répondrais sûrement : *Bah JUSTEMENT, c'est pour ça que tu as besoin de faire du sport.* Et tu aurais raison.

Viens donc comme tu es. Avec tout ce qui ne colle pas à l'idée que tu te fais du soi-disant Bon Méditant ou de la Bonne Élève du Lâcher-Prise. Viens avec tes défauts, tes problèmes, tes doutes, tes tensions et tes imperfections. Avec ton stress, ton agitation, ton besoin de tout contrôler, ton incapacité à lâcher prise, tes rigidités, ton mental qui ne s'arrête jamais. Il n'y a là aucune contre-indication. C'est même ABSOLUMENT parfait.

Pleine conscience, lâcher-prise, quel rapport ?

Le lâcher-prise, hélas, ne se force pas. Ici nous n'allons pas apprendre à maîtriser des techniques ni nous fixer des objectifs pseudo-spirituels qui risqueraient de nous tendre encore plus. Je me répète mais c'est important. Nous allons apprendre à cultiver tranquillement des attitudes qui FAVORISENT le lâcher-prise.

Comme dit je ne sais plus quel grand sage : « Tu ne peux pas forcer le vent à entrer dans ta maison, mais tu peux ouvrir les fenêtres. » Tu vois l'image ? On ne peut pas forcer le lâcher-prise mais on peut lui créer des conditions favorables grâce à certaines attitudes cultivées notamment par le biais de la méditation dite « de pleine conscience ». La méditation est fondamentalement une pratique de lâcher-prise, en ce qu'elle nous apprend à laisser être au lieu d'essayer de tout contrôler. Elle bouleverse notre rapport à la vie. D'abord, elle nous révèle nos habitudes de tension, de pression, de crispation, d'addiction, de domination, de distraction et d'aversion, tous ces fonctionnements qui nous barrent malgré nous l'accès au bien-être et au lâcher-prise dont nous rêvons. C'est un miroir peu flatteur et c'est pourquoi tant de gens arrêtent la méditation très tôt ou ne veulent même pas commencer. Mais en nous révélant ainsi à nous-mêmes, nous pouvons enfin comprendre comment nous libérer de ces fonctionnements quelque peu foireux.

Pour lâcher prise, nous allons donc déjà explorer nos façons de ne PAS lâcher prise. La méditation nous invite à

voir, comprendre puis à désapprendre ces schémas nocifs pour cultiver de nouvelles attitudes. Se dépolluer pour laisser émerger d'autres façons d'être. Pour découvrir un autre rapport à la vie, plus joyeux, plus détendu, plus tendre, plus libre. C'est comme un programme de rééducation pour les crispés chroniques et les expertes du non-lâcher-prise que nous sommes. Il n'y a pas à se juger d'être comme ça. La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Chacun fait de son mieux pour se protéger des coups en essayant de limiter sa souffrance et d'être aussi heureux que possible. C'est juste humain. D'autant plus dans une société aux logiques de pressions (et d'oppressions) constantes. Le truc, c'est qu'au bout d'un moment nous finissons par capter que nos stratégies de contrôle de la vie ne fonctionnent pas. Elles nous épuisent et génèrent en nous encore plus de tensions, contractant nos corps, nos relations avec nos proches, nos projets et bien au-delà. Le monde entier autour de nous se crispe. Nous voilà donc, désespérés et tendus du slip, à lire un livre au titre très subtil sur l'art de lâcher prise. La méditation a parfois de drôles de façons de venir à nous.

Te lâcher la grappe

Pour apprendre à lâcher prise, commence par te lâcher la grappe. Notamment en évitant de te mettre la pression avec la méditation. Il peut être utile de faire tomber quelques clichés et de rappeler déjà ce que N'EST PAS la méditation. Il existe PLEIN de traditions de méditations différentes. Je ne parle ici que de la méditation dite « de pleine conscience »,

ou *mindfulness* en anglais, et de mon expérience intime de cette dernière. Tu as tout à fait le droit de ne pas être d'accord, je ne le prendrai pas personnellement. Je suis toujours éblouie de constater la diversité des parcours, des expériences et des interprétations de la méditation. Voici simplement la mienne.

Méditer, dans le cadre de la pleine conscience, ce n'est pas prier, ni léviter, ni réfléchir, ni supprimer ses pensées, ni faire le vide. Ce n'est pas un petit trip égocentrique cherchant à s'échapper dans une bulle de sérénité pour fuir la réalité, ni se regarder le nombril, ni se couper du monde. Ce n'est pas non plus essayer de ressembler à un moine zen, ni se croire plus spirituel que les autres, ni tenter d'atteindre des états de transcendance. Ce n'est pas une quête de bien-être individuel qui zapperait le bien commun. Ce n'est pas une tisane, ni un antidépresseur, ni un anesthésiant, ni une drogue, ni une pilule magique qui va régler tous tes problèmes (et ceux de la planète) en trois respirations. Enfin, ce n'est pas une technique de concentration. Ni une technique de performance. Ni une technique de relaxation. (Relis ça plusieurs fois.)

Nuançons un peu. Je ne dis pas que la méditation ne va pas porter des fruits tels que plus de concentration ou de relaxation... Je dis que si on la considère comme une TECHNIQUE, on commence à attendre des RÉSULTATS et à se mettre la PRESSION pour les atteindre.

Or, dans ce domaine, crois-moi, j'ai essayé : se mettre la PRESSION pour se DÉTENDRE, surprise, ça ne marche PAS. C'est même tout le contraire qui se produit. Nous

finissons par faire de la méditation une raison de plus de stresser et de se maltraiter. Tout le contraire de ce lâcher-prise et de cette détente que nous espérons désespérément.

Nous sommes épuisées par nos attentes, nos exigences, nos certitudes, notre besoin de réussir, de produire, de contrôler nos vies, de rentabiliser notre temps et toutes nos façons de nous mettre la pression. Le tout, allègrement renforcé par les diktats de la société. C'est fatigant.

Lâchons-nous la grappe pour quelques instants, laissons de côté nos attentes, juste le temps de quelques pages. Juste le temps d'une méditation. Et tentons simplement l'expérience, ok ? Juste pour voir à quoi ça ressemble, la vie, quand on arrête de lui coller la pression.

Cultiver comme un jardinier

Souvent quand on médite, on cherche à ressentir un truc spécial, zen, transcendant, un flot d'amour, une détente profonde, une connexion divine, le nirvana, que sais-je. LÂCHE CES TRUCS (s'il te plaît). Car c'est le risque de ne pas lâcher prise du tout. Je ne le répéterai jamais assez : pas la peine de te crisper sur un résultat immédiat PENDANT que tu médites. Ce que tu cherches ne fera que te fuir.

Pendant la pratique, considère-toi plutôt comme un jardinier. Certes tu rêves de voir ton jardin débordant de fleurs et de fruits. C'est normal, c'est même une très belle intention. Mais laisse-la de côté quand tu cultives ton jardin intérieur. Car avant la récolte, tu vas commencer par planter des graines, arroser, mettre les mains dans le fumier,

prendre soin de la terre... Parfois ce sera l'hiver, il y aura de la boue, du froid et de la pluie, tout aura l'air mort, tu en auras marre. Parfois ce sera le printemps et tu seras ému des jeunes bourgeons que tu verras pousser au soleil. Mais en sage jardinier, tu sauras apprécier toutes les saisons. Et tu auras à cœur de continuer à méditer, c'est-à-dire cultiver ton jardin intérieur, sans tirer sur l'herbe pour la faire pousser, sans supplier le printemps de remplacer l'hiver. Bref tu cultives, tu arrêtes de coller la pression à tes graines à peine plantées, tu les entoures de soin et d'attention, tu prépares un terreau fertile et tu lâches prise quant à ce besoin de récolter tout, tout de suite.

Et l'été viendra. Après avoir planté les graines et cultivé ton jardin intérieur, tu récolteras les fruits de ta pratique. Ce sera parfois en live pendant certaines méditations, ce sera très souvent dans ta vie quotidienne. **C'est à la façon dont ton existence se transforme que tu sauras si la méditation t'aide.** C'est au lâcher-prise que tu expérimenteras dans ton quotidien encore plus que sur ton coussin. Donc tu peux pratiquer tranquillement, sans attendre de résultat immédiat pendant tes méditations, avec la confiance sereine et patiente du jardinier qui sait que planter des graines et prendre soin de la terre suffira un jour à lui offrir une belle récolte de fruits.

(Oui, j'aime beaucoup les métaphores, mieux vaut t'habituer.)

Accepter de te foirer

Je te le dis avec le sourire : tu vas échouer. Encore et encore. Comme dans tout entraînement. Alors ne te décourage pas, bien au contraire. C'est le signe que tu es engagé sur le chemin de la méditation, du lâcher-prise, et de la vie. C'est même le cœur de la pratique. **Ici, l'intérêt d'apprendre à te foirer tranquillement en pleine conscience est plus grand que de réussir à être un soi-disant expert du lâcher-prise avec la mention Bon Méditant.** Rappelle-toi que la méditation n'est pas une injonction au bonheur, ni une contrainte de plus, ni une énième raison de te mettre la pression, de culpabiliser ou de te sentir en échec, ni une technique à maîtriser... C'est un moment pour te rencontrer et prendre soin de toi. C'est un chemin d'exploration de la vie. C'est une pratique de libération à ton rythme. Quand tu n'arrives pas à pratiquer ou quand tes méditations sont agitées, quand ce lâcher-prise tant espéré ne vient pas, il n'y a là aucune raison de t'auto-fouetter. Courage, humour, patience et tolérance avec toi-même, tes manquements, tes oublis, tes débordements, tes moments de doute, de flemme, tes difficultés... Tout cela est normal et fait partie du chemin. Autant que les moments de joie, de calme, de tendresse, de liberté ou de clarté, nombreux, qui t'attendent.

Tu peux donc péter un coup. Et lâcher prise quant à tes exigences de réussite.

La méditation est une invitation à te foirer en toute sérénité.