

## Deux fois 10 minutes pour changer notre vie ?

Par Joël Striff

Nous vivons actuellement une situation extraordinaire impliquant, pour beaucoup d'entre nous, des sacrifices et pour certains, malheureusement aussi, des souffrances. Toutefois, cette situation de confinement inédite nous amène un bien précieux : du temps pour nous-mêmes et pour nos proches ! Un bien devenu rare dans notre société en accélération. Une opportunité donc de nous donner du temps de vivre et parfois de redécouvrir le monde. En conséquence, je voudrais partager avec vous une vieille pratique de méditation, accessible à presque tous, mais éclairée à la lumière des sciences cognitives les plus récentes. En effet, nous avons tous en nous, dès notre naissance, un héritage de quelques mémoires qui nous viennent du passé et si toutes présentent initialement une utilité pour notre survie, certaines, trop sollicitées, peuvent néanmoins aussi nous empoisonner à petit feu.

Ainsi, notre champ mental se trouve-t-il aujourd'hui colonisé par de multiples acteurs extérieurs (politiques, publicistes, etc.). Sommes-nous dans ces circonstances encore réellement maîtres des idées qui traversent notre existence et qui façonnent nos humeurs, nos envies et nos espoirs ? Ainsi, Karim Nader (1999) et Daniela Schiller (2010) montrent que la fabrication d'un souvenir et sa remémoration ne sont pas deux processus distincts. Les souvenirs ne sont pas stockés de manière durable et chaque remémoration de l'un d'entre eux se traduit par la fabrication d'un nouveau souvenir (*théorie de la reconsolidation*). Cette plasticité de nos mémoires permet même d'effacer une partie de notre passé et d'en construire un neuf. Beaucoup de thérapeutes utilisent cette plasticité que les yogis connaissent depuis des millénaires. Nous héritons de ces derniers des techniques de reprogrammation de nos mémoires que nous verrons un peu plus loin. Au stade où nous en sommes, il suffit déjà de se rappeler que nous avons une grande responsabilité dans ce que nous stockons en nous. Nos vérités intérieures sont souvent le résultat de multiples manipulations de nos souvenirs. Toutefois, retenons dès à présent cette importante découverte que personne n'est définitivement condamné à rester prisonnier du passé ! En conséquence, dans l'instant présent, tout peut être changé. Alors, adopter une hygiène de vie qui comporte, entre autres, la culture quotidienne de pensées positives ne peut qu'être bénéfique à notre équilibre intérieur.

Nous venons de recevoir le cadeau d'un peu de temps pour nous, alors pourquoi ne pas l'utiliser pour nous reprogrammer positivement ? La pratique que je vous propose ne prendra pas plus, pour les moins courageux, qu'un peu plus de deux fois dix minutes par jour, elle ne coûte rien et conviendra aussi bien à un laïque pétri d'humanisme, à un adepte d'une religion et même peut-être à celui qui ne se posait pas jusque-là de grandes questions existentielles. Elle peut changer fondamentalement notre vie en mieux. Enfin, en nous changeant nous-mêmes, nous changeons le monde autour de nous ! Et ça marche même quand on n'y croit pas ! Pourquoi s'en priver alors ?

Le grand principe de la technique s'appuie sur la répétition d'un mot suivi d'une formulation positive. En effet, il faut en général (sous de bonnes conditions) moins d'un quart d'heure pour induire un état d'auto-hypnose avec la répétition d'un mot ou d'une phrase. Ainsi, David Spiegel, un chercheur américain, caractérise l'auto-hypnose comme un processus en trois étapes :

- *L'absorption* (dans lequel le sujet se focalise sur les détails plutôt que sur la vision d'ensemble).

- La *suggestibilité* (qui est le résultat d'un mental concentré et qui n'exerce alors plus son sens critique).
- La *dissociation* (quand l'information reçue par le sujet est traitée de manière automatique et sans réflexion).

Il est alors utile d'utiliser ce phénomène notamment quand on veut utiliser la méditation dans le but de s'auto-programmer de manière à agir sur une addiction, d'un mal-être, d'une peur, etc.

Les yogis pensent eux que nos mémoires se répartissent dans différents endroits de notre corps (la science occidentale commence à explorer ce point de vue) qu'ils appellent *chakra* (roue). Le travail de reprogrammation consistera à :

- Se détendre en observant passivement ses mouvements respiratoires ou en faisant des rotations avec notre attention sur diverses parties de notre corps ou encore par autosuggestion.
- Fixer notre attention sur le *chakra* (le centre d'énergie) choisi (facultatif si vous n'êtes pas convaincu de l'existence de ces centres d'énergie).
- Se mettre ensuite en état de réceptivité et de suggestibilité maximale en répétant (au choix : en silence intérieurement, en murmurant, ou à haute voix) en boucle pendant au minimum 10 minutes un mot monosyllabique (appelé en Inde *bija mantra*).
- Poser son attention (ou pas) sur le *chakra* et imprimer une résolution positive (appelée *sankalpa*) dans notre mental en la répétant au minimum trois fois avec un maximum de convictions (certain que cette résolution va se réaliser).

Voyons maintenant les différentes mémoires dont nous héritons dès notre naissance. A titre indicatif, je vous en donne une localisation, mais il faut savoir que le travail de suggestion marche également s'il n'y a pas de focalisation de notre attention sur un endroit précis du corps (les yogis pensent cependant qu'il sera plus efficace si le méditant se concentre consciemment sur ces centres d'énergie).

Concernant la répétition en boucle d'un mot jusqu'au stade de suggestibilité, n'importe quel mot peut être utilisé. Toutefois, prendre un mot que vous aimez sera un plus pour garder le courage de continuer la pratique. Par rapport à notre objectif de pratique de méditation et de transformation de l'individu, il sera surtout important de retenir l'association des trois premiers chakras que vous trouverez ci-dessous (*Mūlādhāra*, *Svādhiṣṭhāna*, *Maṇipūra*) avec certaines fluctuations mentales (*vṛtti*) négatives et le suivant (*Anāhata*) avec des fluctuations mentales (*vṛtti*) positives. Naturellement il n'y a pas de bon ou de mauvais centres. Les trois premiers possèdent également des fonctions indispensables à la vie. Je me focalise ici uniquement sur ce qui reste le plus urgent à modifier/renforcer pour une vie plus harmonieuse. Ceci implique qu'il nous faut prioritairement transformer positivement les fluctuations mentales qui peuvent nous nuire en excès et naturellement générées par les trois premiers centres d'énergie et permettre le plein déploiement de celles positives du quatrième. Vous trouverez les mots monosyllabiques utilisés par la plupart des yogis (ils évoquent les éléments) que vous pouvez adopter ou non :

- « *Mūlādhāra* » (au niveau du périnée entre les organes sexuels et l'anus) se trouve (entre autres) la racine de nos peurs. Le *bija mantra* associé « *Lang* » (qui désigne l'élément terre) et le *sankalpa* : « *J'ai confiance en la vie et je me sens en sécurité.* »
- « *Svādhiṣṭhāna* » (au niveau du pubis) se trouve une mémoire qui peut également nous faire souffrir : notre insatisfaction profonde allant parfois jusqu'au

manque d'empathie. Le *bija* mantra « *Vang* » (eau) et le *sankalpa* conseillé : « *Je suis enthousiaste et j'ai de l'empathie pour ceux qui souffrent.* »  
– « *Maṇipūra* » (ombilic ou trois doigts au-dessus du nombril). Mémoires qui peuvent devenir gênantes : Colère ! Brutalité ! Égoïsme ! Jalousie ! *Bija mantra* « *Rang* » (feu) et le *sankalpa* : « *Je suis fort et en paix.* »  
– « *Anāhata* » (région du cœur). Ici se trouve au contraire inscrit des traits de caractère intéressant pour nous et la société : la bienveillance, l'amour et la compassion. *Bija mantra* « *Yang* » (air) et le *sankalpa* : « *J'ai de la bienveillance et de la compassion pour tous les êtres.* »

Voyons comment concrètement répartir cette pratique sur les deux semaines à venir (suivi idéalement de deux autres semaines). Bien qu'il soit possible de travailler plusieurs mémoires pendant une méditation, je vous conseille de commencer avec un travail sur vos peurs et de rester sur cette seule « reprogrammation » pendant toute une semaine. Pratiquer 10-15 minutes cette méditation le matin au réveil et le soir avant de vous coucher (idéalement rajouter une pratique supplémentaire avant midi).

Ensuite, passez à une autre programmation pendant une semaine. Au bout de deux semaines vous constaterez que votre confiance dans la vie se sera améliorée (si vous ne vous abreuvez pas à côté de deux heures par jour devant votre télévision d'informations pessimistes) et vous vous surprendrez à être par moment plus enthousiastes qu'avant. Peut-être même arriverez-vous plus légèrement à rendre service à un voisin en difficulté (même s'il vous était indifférent auparavant).

Si vous pouvez rajouter deux semaines de pratiques en plus (même si le confinement s'arrête), incluant un travail sur la colère et la relation à l'autre, vous pourrez vous sentir plus fort et en paix avec une grande envie d'être bienveillant avec les autres. Naturellement au bout d'un mois, les effets, bien que réels, seront encore petits, mais si vous continuez ensuite la pratique en reprenant par la première pendant plus longtemps, à un moment, vous y trouverez même beaucoup de plaisir. Alors imaginez que beaucoup d'autres autour de vous font la même chose et que dans votre environnement les gens vivent avec moins de peurs, plus d'enthousiasme et de bienveillance ? Enfin, qu'ils trouvent la paix et la force en eux pour fabriquer une vie plus solidaire et heureuse et un paradis où pourrons grandir nos enfants ? Une société qui ne nous conduira plus à une catastrophe planétaire !

N'hésitez pas, si vous êtes convaincus par cette proposition de pratique intérieure, de trouver le courage de la partager autour de vous, car le changement pour un mieux de tous ne viendra vraiment que du bas. Rassurez-vous, avec ce qui se passe en ce moment, personne ne pourra plus vous trouver ridicule de vouloir rêver un monde plus beau et solidaire.

Joël