

# Frédéric Lenoir : « Je médite depuis trente-trois ans »

**Rituel.** Sans une méditation quotidienne, le philosophe assure qu'il serait un autre homme.

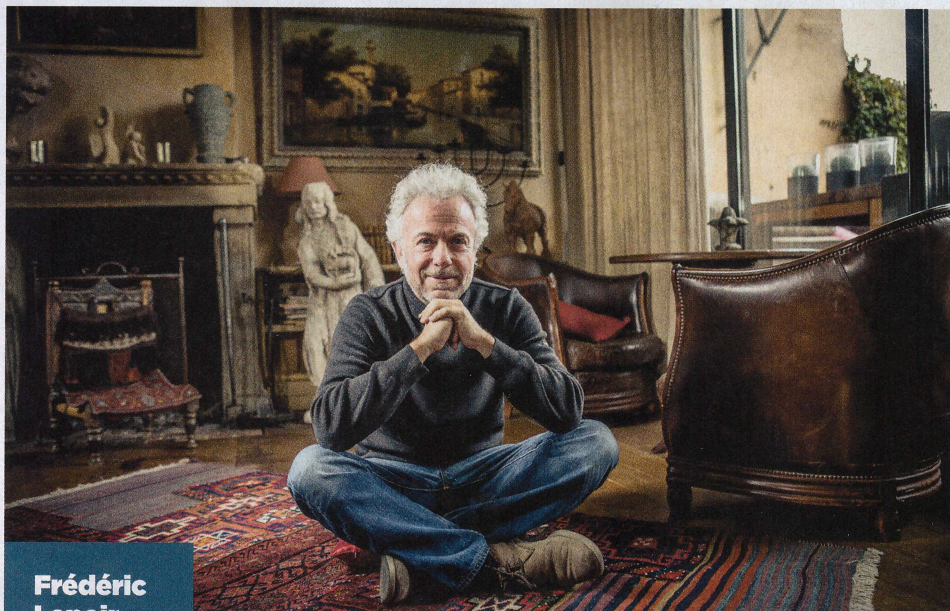
PROPOS RECUEILLIS PAR VIOLAINE DE MONTCLOS

**Le Point:** Quand avez-vous commencé à pratiquer ?

**Frédéric Lenoir:** En 1982, lors d'un voyage en Inde. J'avais 20 ans et j'ai passé six semaines à Dharamsala, auprès du dalaï-lama. Chaque jour, pendant deux heures, j'ai été initié par un moine tibétain à la méditation menant à la tranquillité de l'esprit. Dans le bouddhisme, c'est le premier stade, qui n'a pas une dimension religieuse ; c'est une méditation de la présence, de l'attention à « ici et maintenant ». Exactement la *mindfulness* que promeut aujourd'hui Jon Kabat-Zinn, qu'on appelle la « pleine conscience ». C'était il y a trente-trois ans et je n'ai plus jamais cessé de pratiquer depuis...

**Quand et comment méditez-vous ? Suivez-vous une méthode, un rituel ?**

Il faut en effet au départ être guidé, mais il suffit de quelques mois ou même de quelques semaines pour pouvoir méditer seul. Presque chaque matin, je médite dans ma chambre, portable fermé. Je m'assois le dos droit et je détermine à l'avance mon temps de méditation, entre cinq minutes et une heure. Je pratique une méditation sans objet, c'est-à-dire que je ne poursuis pas de but, je cherche simplement à être présent. Je laisse passer les pensées et les émotions qui surgissent, sans jugement, en étant



**Frédéric Lenoir**

Philosophe et écrivain. Dernier livre paru, « La puissance de la joie » (Fayard).

attentif à mon corps, au souffle, aux perceptions sensorielles...

**Vous faites sonner un réveil pour faire office de gong ?**

Je n'en ai pas besoin. A quelques secondes près, je rouvre les yeux à la fin du temps que je m'étais fixé. J'ai une grande capacité, justement grâce à la méditation, à percevoir l'écoulement du temps. J'alterne les durées des séances, mais le plus important, c'est la régularité. Mieux vaut un peu tous les jours qu'une fois par semaine très longtemps. Et si on médite régulièrement, on observe très rapidement les effets...

**Et pour vous, quels sont-ils ?**

Lorsque j'ai médité, ma journée a un parfum différent. Si des émotions surviennent, je les observe à distance, je les laisse passer ou se développer, je ne me fais pas happer. De même pour les pensées. Je me suis tellement ennuyé à l'école que j'avais pris l'habitude de partir dans mon imaginaire. La méditation m'a appris à revenir dans l'instant. Lorsque je me mets à écrire par exemple, je suis immédiatement à

ce que je fais. Elle m'aide aussi à moins m'évader dans mes pensées lorsque la conversation ne me passionne pas ! Et puis je me réjouis d'avoir appris à me concentrer avant l'invention des mails, des réseaux sociaux... Car la méditation est un formidable antidote à ces distractions dont nous souffrons tous et qui nous empêchent d'avoir des temps d'intériorité.

**Trente ans de méditation ont-ils fait de vous, ontologiquement, un homme différent ?**

Difficile de dire ce qui, de la méditation, de l'expérience ou des diverses psychothérapies que j'ai suivies, m'a le plus changé. Ce qui est certain, c'est que la méditation m'a appris à relier le corps, la psyché et l'esprit et à m'ancrer dans mon corps. Elle m'a aussi aidé à me réjouir d'un rayon de soleil, d'un sourire, de la saveur du thé que je déguste... En partie grâce à la méditation, j'ai appris à développer une meilleure qualité de présence à moi-même et aux autres, qui fait que je me sens pleinement vivant ■

JULIEN FAURE POUR LE POINT