

Fabrice Midal : "La course au contrôle de soi menace notre société"

Dans son dernier ouvrage, le philosophe livre une méthode pour méditer accessible à tous.



Le dernier livre de Fabrice Midal, *Pratique de la méditation*, va sans doute devenir un classique du genre. La méthode proposée, innovante, démythifie l'exercice et le rend accessible au plus grand nombre. Une raison à cela : l'auteur, l'un des meilleurs experts en France dans ce domaine, la pratique depuis vingt-cinq ans. Fort de son expérience, page après page, il guide le lecteur, souligne les erreurs, éclaire sur les difficultés que nous pouvons rencontrer. Et d'un coup, pratiquer la méditation devient simple ! Ce livre est accompagné d'un CD à écouter aussi souvent que possible.

Le Point.fr : La méditation est un phénomène à la mode. Cela vous agace-t-il ?

Fabrice Midal : Je suis heureux de son succès. Elle s'implante durablement, car elle incite à retrouver un rapport plus serein, plus direct et plus authentique à nous-mêmes et à ce que nous vivons. À l'âge des nouvelles technologies, du zapping généralisé et d'une crise économique et de civilisation importante, elle nous aide à nous poser et à développer une plus grande attention à la réalité. Elle est désormais utilisée dans de nombreux domaines. Des médecins et des psychologues y ont recours pour ses vertus thérapeutiques. Aux États-Unis, elle est enseignée dans l'armée américaine, dans des entreprises comme Google, dans les écoles ou encore dans des prisons. Nous sommes au début d'un mouvement de fond.

Méditer, cela consiste en quoi exactement ?

Méditer consiste à développer une attention délibérée à ce qui est, sans chercher à l'interpréter ou à le modifier d'une quelconque manière. Cela se fait en trois étapes : s'asseoir confortablement, se focaliser sur son souffle en le sentant venir en soi et sortir de soi, et ramener l'esprit à la respiration quand il s'égaré. Ce qu'il ne manquera pas de faire des centaines de fois. Tout est là. Vous voyez, méditer n'est pas compliqué et ne demande aucune compétence particulière. Mais le paradoxe est que cette simplicité n'est pas facile à réaliser. Elle demande en effet d'accepter de pratiquer avec tout ce que vous êtes dans le moment et de faire face, sans les fuir ni les saisir, à vos états d'âme et difficultés.

Vous souvenez-vous de la première fois que vous avez médité ?

Bien sûr ! J'avais 21 ans. Je ressentais une infinie souffrance que rien ne pouvait

apaiser. Je me suis engagé dans la pratique de la méditation presque en désespoir de cause. J'avais peur que cela ne soit trop compliqué, trop ésotérique, mais je fus immédiatement rassuré. Rien de ce qu'on me montrait, m'expliquait, n'était difficile. De plus, j'entrevois la possibilité d'être sincère, y compris dans ma manière d'exprimer ma souffrance. La méditation n'est pas magique pour autant. Mais, grâce à elle, depuis, j'établis un rapport libre, direct, entier, conscient, avec ce que je rencontre. Quoi qu'il arrive, je me sens enraciné.

Beaucoup préféreront commencer à pratiquer avec un CD plutôt que d'aller dans un centre de méditation. Est-ce pour autant une bonne chose ?

Vous mettez le doigt sur un point important. Certaines personnes, par manque de temps, ne peuvent pas se rendre dans des centres de méditation. Mais découvrir cette méthode seul, chez soi, n'est pas aisé. Étant moi-même engagé dans la pratique depuis vingt-cinq ans et enseignant depuis une quinzaine d'années, je connais bien ce problème. C'est pourquoi je propose dans cette coédition Livre de Poche et Audiolib un livre et un CD qui montrent, concrètement, comment pratiquer la méditation. Le lecteur peut ainsi en faire l'expérience.

Vous dénoncez la manière dont on présente aujourd'hui la méditation...

Oui, il ne faut pas la réduire à un gadget. La méditation n'est pas une simple technique de bien-être ou de développement personnel. Méditer, c'est nous confronter à notre stress, à notre souffrance. Ce qui est parfois ardu, mais aussi une découverte de soi passionnante. Un autre risque serait de croire que la méditation vous enseignera à augmenter votre rendement, à tout mieux gérer : votre vie, vos émotions, vos relations. Cette course au contrôle de soi permanente, loin de nous aider, menace notre société tout entière d'enfermement et nous empêche de faire face sereinement à la réalité. Nous n'avons pas besoin d'être toujours plus rapides et performants, mais de retrouver notre véritable humanité dans nos vies personnelle et professionnelle. C'est le grand défi de notre temps. Pour moi, la méditation est au cœur de la transmission du nouvel humanisme dont notre époque a tant besoin.

Nous sommes loin des clichés sur la méditation !

Oui, vous avez raison. Certains médias propagent cette idée d'une méditation niaise qui aiderait à être moins stressé, sans rien faire ! C'est regrettable, car on empêche ainsi les gens de comprendre comment la méditation peut réellement et concrètement les aider dans leur vie quotidienne.

Pratique de la méditation, un regard plus clair sur votre vie et sur le monde, Le Livre de Poche, avec un CD.

La sérénité, en pratique, pour Fabrice Midal, c'est :

1. Pouvoir se poser pour mieux s'ouvrir à soi, aux autres et au monde.
2. Être présent à son corps, à son souffle, à son existence en méditant.
3. Accepter de travailler à partir de ce que l'on est : sa souffrance, sa joie, ses doutes, ses difficultés.
4. Retrouver le chemin de son cœur.
5. Se sentir relié aux autres et au monde.
6. Savoir que nous ne sommes jamais tout à fait prisonniers de notre passé et de notre histoire.
7. Comprendre que nous ne sommes pas condamnés à vivre coupés de nous-mêmes, pris par la peur et les urgences diverses.

8. Retrouver une véritable confiance en soi, indépendamment des circonstances.
9. Se découvrir enthousiaste en vivant en conscience dans le maintenant.
10. Cultiver une nouvelle attitude, ni trop tendue ni trop relâchée, grâce à la méditation.
11. Expérimenter encore et encore la méditation.



Hors-série - Les 1001 expressions préférées des Français

14,90€

Chaque jour, nous usons et abusons de ces expressions poétiques, loufoques, désuètes mais ô combien pratiques pour illustrer et appuyer notre pensée. Mais connaissons-nous l'origine de nos expressions préférées ? Ce hors-série au format XXL va répondre à toutes vos questions !

LE POINT VOUS RECOMMANDE



[Sonia Soud : elle affole la planète foot](#)



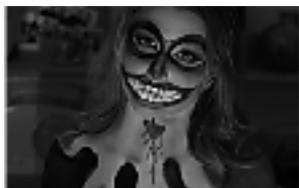
[Petit déjeuner : manger le matin n'est pas indispensable](#)



[De quoi souffre Jean-Louis Borloo ?](#)

AILLEURS SUR LE WEB

[Contenus sponsorisés Outbrain](#)



[VIDEO. Halloween: Quand EnjoyPhoenix se mue en Harley Quinn dans un tuto maquillage](#)

[20 MINUTES](#)



[Le Pr Joyeux radié de l'Ordre des médecins](#)

[LE FIGARO SANTÉ](#)



[Burkini : Manuel Valls recadre Najat Vallaud-Belkacem](#)

[LE PARISIEN](#)



[Remplacez toutes vos ampoules gratuitement grâce à ce décret d'Etat](#)

[MES AMPOULES GRATUITES](#)



[Savez vous ce que fait un kiné quand il a mal au dos ?](#)

[COLLÈGE EUROPÉEN DU DOS](#)



[Envie d'un crossover qui se distingue par son caractère ?](#)

[FIAT](#)

6 COMMENTAIRES

Par galway le 15/10/2012 à 14:07

Une mode, rien qu'une mode !

Vieille méthode, empruntée à la religion catholique, au bouddhisme etc. etc. , rien de nouveau, si ce n'est qu'ouvrir des "centres" pour apprendre comment procéder, etc. Etc. Mais qui rapporte de l'argent !

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par Mirabelle le 15/10/2012 à 11:36

Pour ceux qui aiment la méditation

Article très intéressant... Pour l'auteur à qui le Point offre une très belle publicité ! Permettez-moi de conseiller aussi d'autres ouvrages. Pour ceux que le duo livre+CD intéresse il y a le magnifique ouvrage de Christophe André : "Méditer jours après jours" paru en septembre 2011. Et pour revenir aux sources de la méditation, deux classiques en la matière : "L'art de la méditation de Matthieu Ricard (octobre 2008) et "Le livre de la méditation et de la vie" ouvrage posthume de Krisnamurti (décembre 2009).

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par Téofig le 15/10/2012 à 09:50

L'essentiel

La méditation non auto-centrée peut aider à acquérir trois certitudes

- Il y a une Source de tout vers qui nous retournons
- Cette Source "divine" nous invite à nous efforcer librement d'aimer un maximum de gens, ce qui commence forcément par l'adoption d'un train de vie modeste et solidaire
- Les millions de SHC (sorties hors du corps) ayant amplement démontré, n'en déplaise aux « scientifiques » obtus que ce n'est pas le néant après la mort, plusieurs réincorporations sont nécessaires pour finalement vivre l'/d'amour seconde après seconde.

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par Stéphane le 14/10/2012 à 18:44

Humanité

L'humanité... Ce terme me rend rêveur, merci. Je sors d'une procédure de Justice aux Affaires Familiales et j'ai été confrontée à la pire inhumanité de ma vie (excepté lors de mon séjour en Iran), mais je vais tenter de continuer de rêver...

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par conscient le 14/10/2012 à 15:26

Article très intéressant

Le sujet mérite d'être approfondi, il y a aux US et ailleurs des ouvrages qui répondent bien, sur ce sujet, aux problématiques actuelles. Tout ce qui peut éloigner les "poisons chimiques", les camisoles chimiques, mérite d'être diffusé.

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) ■

Par pat 37 le 14/10/2012 à 14:17

Efficace aussi pour trouver le sommeil

C'est curieux mais sans avoir jamais pratiqué la méditation ou lu quoi que ce soit sur le sujet, je pratique la méthode "s'asseoir confortablement, se focaliser sur son souffle

Fabrice Midal : "La course au contrôle de soi menace notre société" - Le Point
en le sentant venir en soi et sortir de soi, et ramener l'esprit à la respiration quand il
s'égare" à un mot près - se coucher au lieu de s'asseoir - pour trouver le sommeil
quand le manque de sérénité le fait fuir. A méditer... : -).

[SIGNALER UN CONTENU ABUSIF](#) 

