

## Le bêtisier 3 : La méditation attractive !



Après lecture du N°22 d'Esprit yoga (nov/déc. 2014), j'ai écrit un mail au journal pour essayer d'une part d'en finir avec cette sempiternelle obsession du vide en méditation, et d'autre part de leur proposer d'utiliser leur parution pour nourrir la pratique de celles et ceux qui cherchent réellement à progresser. Des interviews de pratiquants confirmés trancheraient dans le flot toujours plus abondant et parfois confus d'informations qui jaillit autour de la méditation.

=> Voici l'extrait retenu pour le courrier des lecteurs :

**“Je désapprouve cette notion de “faire le vide” développée en lien avec la méditation un peu partout dans les médias et que je retrouve dans le titre de votre dossier “Méditation” (Esprit Yoga N°22 Nov/déc.2014). La méditation n'a jamais consisté à “faire le vide en soi” (au sens premier du terme) ! C'est tout simplement impossible et cette expression induit les pratiquants en erreur au départ.”** François, par mail.

Étayé par cet extrait d'un autre lecteur :

**“Je me suis intéressé à votre dossier “Méditation” du N°22. Le titre : “Méditation, le bonheur par le vide” de l'article des pages 24 et 26 me semble bien mal choisi. Est-il question de bonheur ? De plus vous développez vous-même l'idée (juste) que le vide est tout simplement... impossible à l'activité naturelle de notre esprit. En cédant à une accroche facile, vous soulevez des contradictions qui ne facilitent pas la compréhension d'un sujet difficile.”** Gérard, par mail.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

=> Et voici leur réponse :

**“Notre dossier sur la méditation, et plus particulièrement le titre : “Méditation, le bonheur par le vide”, ont suscité de nombreux courriers de “remontage de bretelles”. L’évocation de la notion de vide a déplu à certains lecteurs. Tout en trouvant le fond de ces critiques parfaitement argumenté et recevable, je me permets de rappeler un aspect important de la pratique journalistique : le rôle premier d’un titre de magazine n’a pas d’être précis et exhaustif, mais d’attirer l’attention du lecteur et de lui donner envie de lire le texte. Cela implique parfois de sacrifier les nuances et les subtilités conceptuelles, au nom de la concision et de l’impact. Nous reconnaissons cependant que le choix de ce titre pouvait donner l’impression d’une contradiction.”**

Réponse du journal (N°24 de mars/avril 2015)

Cela m’a semblé suffisamment consternant pour que j’en propose l’analyse suivante.

On y apprend en effet plusieurs choses “intéressantes” ;

– On peut d’abord noter que leur article ambigu a suscité nombre de réactions, ce qui confirme que beaucoup de lecteurs connaissent la pratique et qu’il serait temps de proposer des interviews de qualité, pas seulement destinées à relayer des notions passe-partout pour nous divertir.

Cela me rappelle les explications de certaines chaînes TV nous abreuvant d’émissions débilitantes : “Mais c’est le public qui veut ça !”

Ai-je voulu ça ?! Je ne m’en rappelle pas...

– **“La notion de vide a déplu à certains lecteurs”** : ici on se rend compte de la complète méconnaissance de cette pratique de la méditation de la part du journal. Cette notion n’a pas “à plaire” ou “à déplaire”, elle est simplement absurde pour les raisons suivantes.

Tout d’abord, on ne peut vider l’esprit d’un contenu qu’il n’a pas, sa production n’ayant pas de réalité propre, elle apparaît et disparaît d’instant en instant sans laisser de traces si nous ne nous impliquons pas dedans.

Ensuite, vouloir obtenir un esprit vide de souvenirs ou d’anticipations, de pensées ou d’émotions, ou autre est sans espoir, car l’esprit est par nature créatif et on ne peut le bloquer ; il reste toujours une forme ou une autre de manifestation, sinon c’est que notre encéphalogramme est plat, c’est mauvais signe...

Enfin, si on veut continuer de parler de vide, on peut tout au plus parler “de vide comme étant une absence de saisie”, auquel cas on en revient à la vraie pratique qui est : ne pas saisir le mouvement et s’établir dans un lâcher-prise permanent au cœur de l’agitation qui tourne dans notre esprit. Ce qui est complètement différent que de vouloir écarter les productions, ici on fait au contraire avec. Alors la sérénité, l’espace et le recul recherchés apparaissent d’un état libre de saisie, et non d’une tentative de rejet, vouée à l’échec.

Et comme complète très justement Gérard : il reste à prouver que le bonheur est dans le vide !

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d’activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

– **“Le rôle premier d’un titre de magazine n’a pas d’être précis et exhaustif, mais d’attirer l’attention du lecteur et de lui donner envie de lire le texte.”**

J’adore... Cela ressemble aux packagings des produits industriels : la photo n’est pas celle du produit qu’il y a dans l’emballage : nous le savons, ils savent que nous le savons, et ils continuent de le faire (grâce à cette merveilleuse astuce qui les protège d’éventuelles plaintes pour publicité mensongère, en bas du paquet : “Suggestion de présentation”!) et nous continuons d’acheter. Les règles de la tromperie sont simples et tacitement acceptées, finalement.

Comprenez : “On se moque de vous et du contenu de l’article, du moment que l’accroche va nous permettre de vendre !”

Merci de nous prévenir, je serai plus vigilant avant d’acheter un journal...

– **“Cela implique parfois de sacrifier les nuances et les subtilités conceptuelles, au nom de la concision et de l’impact.”**

Si la suite de l’article avait clarifié les choses, on aurait pu s’en accommoder. Non seulement ce ne fut pas le cas, mais ça ne semble pas être près de se produire vu que pour le néophyte qui a écrit ces lignes, tout cela est une affaire de “nuances et de subtilités conceptuelles”, bref une querelle de spécialistes qui, comme on le sait, sont pointilleux, susceptibles et ne savent pas expliquer simplement les choses !

Seulement voilà, si ces “spécialistes” prennent le temps de recadrer les choses, c’est qu’ils cherchent à “faciliter la compréhension d’un sujet difficile” (dixit Gérard).

Désolé...

Pour conclure...

Selon moi, la question est en amont, c’est une affaire de motivation. Est-on là pour aider, quitte à devoir se former et risquer d’être moins populaire, car moins accrocheur (donc moins vendeur et moins riche...), ou veut-on juste faire de l’argent en surfant sur la facilité et l’ignorance ?

Il y a une responsabilité à prendre et à assumer, que l’on soit journaliste ou enseignant.

**François Granger**

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d’activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine