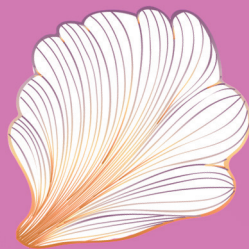


OUVRAGE DIRIGÉ PAR ANNE GHESQUIÈRE

DANIS BOIS
ISABELLE ESCHALIER
PRÉFACE DE PIERRE RABHI



La méditation pleine présence

Les sept voies d'accès
à la chaleur humaine



Éditions
EYROLLES

La méditation pleine conscience, popularisée par Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn ou encore le psychiatre Christophe André, est entrée dans les mœurs et fait partie de notre paysage quotidien. Dans nos vies stressées et accélérées, elle est un véritable appel d'air.

Le chercheur Danis Bois et Isabelle Eschalier proposent dans cet ouvrage de découvrir une nouvelle forme de méditation, qui enrichit la pleine conscience en intégrant la dimension corporelle et la qualité relationnelle de la présence. L'expérience vécue dans la méditation pleine présence révèle tout un univers de chaleur intérieure, qui réchauffe le cœur et se diffuse à l'ensemble du corps. Elle nous oriente vers une humanité plus incarnée dans laquelle l'homme devient plus présent à lui-même, à autrui et au monde. Elle mobilise ce qu'il y a de plus grand dans l'homme.

Ce livre très pratique vous aidera ainsi à découvrir la méditation pleine présence et à emprunter les sept voies d'accès à la chaleur humaine :

- renouer le contact avec le silence ;
- cultiver la présence à soi ;
- honorer pleinement sa vie ;
- retrouver l'estime de soi ;
- investir le sens de la vie ;
- se préserver du stress et de l'anxiété ;
- cultiver, recueillir et partager la chaleur humaine.

Danis Bois pratique la méditation depuis plus de quarante ans. Docteur en sciences de l'éducation et agrégé en sciences sociales et humaines, il fonde en 2002 le CERAP (Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive) dans l'Université Fernando Pessoa de Porto. Ses travaux développent l'étude de l'expérience corporelle perçue, ressentie et pensée. Il est également le fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie, discipline devenue universitaire.

Isabelle Eschalier est formatrice, fasciathérapeute et somato-psychopédagogue. Elle pratique la méditation pleine présence depuis trente ans et l'enseigne depuis une dizaine d'années.

Préface de **Pierre Rabhi**.

La méditation pleine présence

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice
du magazine FemininBio.com pour mieux vivre sa vie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN: 978-2-212-57216-2

Danis Bois et Isabelle Eschaliér

Préface de Pierre Rabhi

La méditation pleine présence

Les sept voies d'accès à la chaleur humaine

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Préface de Pierre Rabhi.....	9
Un petit mot d'à-propos	13
Entrée en matière.....	19
 Chapitre 1	
La pleine présence, une plénitude à conquérir	25
<i>Pleine conscience ou pleine présence ?.....</i>	<i>26</i>
<i>Petite leçon sur le rôle de la perception</i>	<i>36</i>
<i>Et la place du corps... ..</i>	<i>39</i>
<i>La méditation pleine présence au croisement de plusieurs disciplines</i>	<i>42</i>

Chapitre 2

Processus de découverte de la méditation

pleine présence et du mouvement interne	47
<i>Danis Bois raconte</i>	47
<i>Séquence de ma vie professionnelle</i>	51
<i>Un grand détour vers la spiritualité</i>	62
<i>La période universitaire</i>	79
<i>Quelques repères scientifiques sur la méditation et mise au jour du mouvement interne</i>	86
<i>Du «plus grand de l'homme» au «plus grand que l'homme»</i>	93

Chapitre 3

Les sept voies d'accès à la chaleur humaine

1. Renouer le contact avec le silence	104
2. Cultiver la présence à soi	107
3. Honorer pleinement sa vie	109
4. Retrouver l'estime de soi	110
5. Investir le sens de la vie	113
6. Se préserver du stress et de l'anxiété	114
7. Cultiver, recueillir et partager la chaleur humaine	116

SOMMAIRE

Chapitre 4

La pratique de la méditation pleine présence	119
<i>Le processus de la méditation pleine présence</i>	<i>120</i>
<i>Les enjeux de la méditation pleine présence</i>	<i>130</i>
<i>Entrons dans la pratique d'une méditation guidée</i>	<i>145</i>
<i>Balade au cœur de la pratique méditative.....</i>	<i>148</i>
<i>Comment pratiquer seul chez soi</i>	<i>162</i>
Conclusion	167
Mon carnet de bord	169
Glossaire.....	177
Bibliographie.....	187
Des mêmes auteurs	191
Informations.....	192

Préface de Pierre Rabhi

Il y a quelque temps, Danis Bois et Isabelle Eschalièr m'ont demandé si j'acceptais de préfacier leur ouvrage *La méditation pleine présence*. J'ai été honoré et je les en remercie. Par ce livre, ils font œuvre utile à la société contemporaine dont le moins que l'on puisse dire c'est qu'elle est dispersée, fragmentée, frénétique et ne sait pas où elle va tout en y allant, selon les mots de Pierre Fournier.

Un de mes séjours à Paris m'a confirmé le processus qui produit indifférence et anonymat. J'embarque dans un wagon archi-comble de ce prodige technologique appelé TGV. L'impression est celle d'une chapelle car personne ne s'adresse la parole. En cause, les instruments de communication ! Ce qui est sensé décroïsonner et rapprocher, cloïsonne les esprits. Les enfants sont rendus sages par la fascination des écrans. Je trouve cette fascination malfaisante pour ces petits êtres auxquels l'immersion dans le monde tangible est indispensable à leur construction physique, mentale et psychique.

Chaque conscience éveillée et attentive, soucieuse de l'état et du devenir du monde, a toutes les raisons d'être pessimiste. Il est cependant heureux que dans ce climat universel où s'entretenir, détruire des créatures compagnes de notre destin, dénaturer la nature de mille façons, des résistances ne cessent de se propager pour tenter l'harmonie avec le réel. Car le réel, tel que je l'observe et le conçois, est essentiellement de nature symphonique. La loi de la complémentarité comme condition pour que la réalité vivante puisse advenir et durer est rigoureuse. Quant à la chorégraphie céleste si belle d'étoiles dansantes et scintillantes, elle s'accorde avec la splendeur du silence cosmique, que la civilisation du bruit et du vacarme rend inaccessible.

J'ai, depuis longtemps, donné à la méditation un sens particulier. Il y a celle qui nécessite une sorte de protocole comme faire silence pour être mieux à l'écoute de soi et celle qui se nourrit de l'objectivité que nous révèle la réalité et qui a trait à l'émerveillement face à la beauté concrète de la nature ou à l'innocence qui illumine le visage d'un enfant. Je pense que si la méditation qui a trait à la réalité de la nature avait été cultivée nous n'aurions pas agressé et dénaturé notre monde au point de nous rendre à nous-mêmes la vie presque impossible. La terre nourricière, l'eau, l'air et les environnements vivants empoisonnés par la chimie, le pillage de la planète, la prépondérance donnée au meurtre par les armes dont la plus hideuse atteint son apothéose avec l'apocalyptique nucléaire à présent possible et probable.

L'écologie, si elle n'est pas une conscience, sera toujours traitée comme un paramètre subsidiaire dont les états s'occupent ou semblent s'occuper pendant les soporifiques rencontres internationales et les fameuses COP! Qu'attendent les programmeurs de l'enseignement scolaire pour donner à l'écologie la place qui lui revient pour préparer les futurs adultes à cette conscience, bien plus importante pour le futur que toutes les connaissances. À travers leur ouvrage Isabelle et Danis expliquent les grandes étapes de la méditation et de son rapport à l'humain, du nécessaire besoin de silence pour se reconnecter à soi dans un monde de frénésie, de violence, d'angoisses générées par les peurs. Une méditation pleine présence est précieuse car elle peut faire progresser chacune et chacun dans sa manière d'être avec soi, avec autrui, avec le monde. Que les auteurs soient ici remerciés pour leur contribution. Non pas seulement à la fameuse prise de conscience (comme s'il s'agissait d'électricité) mais à une élévation de conscience dont l'avenir a besoin pour n'être pas sans lumière.

Pierre Rabhi

Un petit mot d'à-propos

J'ai eu la chance de découvrir la méditation très tôt dans ma vie, grâce à des auteurs, principalement orientaux, et à des ouvrages à l'atmosphère bien mystérieuse. On y parlait de la réalité, du tout, du soi, d'états d'être particuliers, d'un cheminement auquel certains consacraient toute leur vie... Que de choses inconnues et impalpables ! Elles m'interrogeaient, suscitaient ma curiosité et mon désir d'explorer cet univers énigmatique. À cette époque, au début des années 1980, la méditation était peu répandue en France.

Mes premières expériences, de traditions diverses, furent assez arides : je faisais silence, mais au-delà d'une certaine quiétude, je restais sur ma faim. Le silence et l'immobilité généraient un état de calme, voire de paix, mais je ne me sentais pas touchée dans mon corps, ce qui me permit de comprendre *a posteriori* pourquoi j'avais la sensation de ne pas être concernée.

En 1988, je découvris la fasciathérapie et rencontrai son fondateur, Danis Bois. Je venais me former à une thérapie manuelle et je ne m'attendais pas à ce que les journées

commencent invariablement par un temps de méditation. En fait, ce moment de silence quotidien était un véritable temps de travail qui avait pour but de développer la perception de notre intériorité, des états de notre corps, de ses déséquilibres et du mouvement interne qui l'anime, afin d'installer des qualités de présence et d'écoute nécessaires à notre pratique thérapeutique. Dès la première séance, j'ai pu accéder à ce monde intérieur jusqu'alors invisible à mes yeux et que je ne soupçonnais pas. Je dirais même que, n'ayant eu d'autre consigne que celle de fermer les yeux, celui-ci m'apparut naturellement. En effet, je n'avais rien fait de particulier, et pourtant des portes s'ouvraient, un voile se levait. Je découvrais, au fil des mois, ma propre profondeur, un univers savoureux, émouvant, touchant et tellement vivifiant. Et je constatais, en tant que praticienne, que plus mon écoute s'affinait, plus mon toucher devenait respectueux et efficace : il répondait à la demande silencieuse du corps, était profond tout en restant très doux, et mobilisait la vitalité de la personne de façon très positive.

Force est de constater qu'au-delà de cet enrichissement professionnel, cette forme de méditation a bouleversé mon rapport à l'existence, et je l'ai intégrée au quotidien pour et dans ma vie. Car dans ces temps de silence, ce que je ressentais était en réalité une véritable exploration de l'*intime*, entendu au sens de *ce qui est au cœur de soi, le plus intérieur de chaque être humain*, mais aussi comme *ce quelque chose en l'homme qui le dépasse infiniment*¹. Je percevais enfin le goût de ma singularité, de ma propre

1. Maître Eckhart, *Et ce néant était Dieu*, Paris, Albin Michel, 2000.

présence, mais aussi, de manière incroyable, celui de l'universel. Comment décrire cette douceur incommensurable qui venait nourrir chaque parcelle de mon être, cette sensation de solidité et de plénitude qui m'accompagnait quand la paix venait se fondre en moi, cette joie de me sentir gonflée de vie ? J'ai savouré ces moments magiques. Je me suis enivrée de ce nectar. Et ceux-ci continuent de me nourrir. Un rapport sensuel ou, plus précisément, sensible à ma vie s'est installé. Un ancrage intérieur fort, accompagné d'un élargissement de la conscience qui a aussi renouvelé mon rapport aux autres et au monde. Une expérience sensationnelle, dans tous les sens du terme, que je souhaite partager à travers l'écriture de cet ouvrage.

Dans cette optique, j'ai souhaité interviewer l'homme à l'origine de cette pratique méditative, et ce pour deux raisons. La première est relative à son parcours. Pour le côtoyer depuis plus de trente ans maintenant et avoir participé à cette formidable aventure du déploiement de la philosophie et des pratiques du Sensible, je sais que Danis Bois reste un mystère pour beaucoup. Si de nombreux livres et travaux de recherche permettent en effet d'accéder à sa philosophie, ses pratiques, ses concepts, et à leurs effets bénéfiques tant sur la santé physique que psychique, personne ne s'était encore penché sur la place qu'a eue la méditation dans son parcours. Il me semblait incontournable d'y remédier.

La seconde raison qui m'a poussée à le solliciter visait à lui offrir un espace d'expression au sein duquel il se sente libre de déployer sa vision intime de la méditation. Car,

paradoxalement, s'il draine des centaines de personnes chaque année dans les rencontres qu'il propose en France et à l'étranger, la méditation pleine présence qu'il enseigne reste très confidentielle, et je souhaitais lui donner une plus grande visibilité. Ma demande d'interview fut réitérée plusieurs fois, mais, peu enclin à se dévoiler ainsi, deux années s'écoulèrent avant qu'il ne me réponde favorablement. Ses réticences initiales estompées, il m'accueillit finalement chez lui afin que nous travaillions ensemble. C'est ainsi que l'aventure de ce livre commença, et que s'ensuivirent des moments d'interview et des moments d'écriture en commun ou solitaires. Au fil des jours, son élan, allié à son envie d'aller au cœur de ce sujet et de transmettre ce qu'il n'avait jamais écrit, s'intensifièrent au point que le projet se transforma en une coécriture extrêmement féconde.

Chaque matin, nous mettions en application le concept de la pleine présence : nous partagions un moment de méditation qui donnait l'impulsion à notre journée. En fait, tout notre temps était dédié à ce projet et nous étions animés par une dynamique créative assez caractéristique des moments de travail à ses côtés : emplie de joie, de confiance, d'une énergie et d'une persévérance sans égales.

Son implication permet de mettre en lumière l'importance considérable que la méditation pleine présence eut sur sa vie et sur son œuvre, mais aussi de laisser entrevoir les multiples enjeux de cette pratique. En effet, loin de n'être qu'une forme de méditation, la pleine présence représente aussi une

philosophie qui constitue l'essence et le cœur des pratiques du Sensible.

C'est à la découverte de cet univers bien particulier que vous invite ce livre, mais aussi à la rencontre de ce chercheur infatigable qui aborde l'impalpable et l'inconcevable de façon très pragmatique, et de son humanisme si particulier dans sa manière d'être à soi et au monde.

Je tiens à le remercier pour le temps qu'il a consacré à ce projet, pour cette incroyable aventure de l'intériorité, et pour son amitié durable et sincère.

Isabelle Eschaliér