

**MARION
CHAYGNEAUD-DUPUY**



L'EVEREST
du
POTENTIEL

**7 étapes pour
révéler ses forces**

Flammarion

L'EVEREST
du
POTENTIEL

Illustrations : © Alice Chayneaud
En collaboration avec Anne Ducrocq
Tous droits réservés.
© Flammarion, Paris, 2023
ISBN : 978-2-0804-1484-7

**MARION
CHAYGNEAUD-DUPUY**



L'EVEREST
du
POTENTIEL

**7 étapes pour
révéler ses forces**

Flammarion

SOMMAIRE

Introduction.....	9
Chapitre 0. Se préparer	17
Chapitre 1. Verticalité (camp de base)	47
Chapitre 2. Être à sa place (camp de base avancé).....	73
Chapitre 3. Plusieurs chemins (camp 1)	101
Chapitre 4. Acceptation (camp 2)	127
Chapitre 5. Stabilité (camp 3).....	153
Chapitre 6. Résilience (sommet)	179
Chapitre 7. Interdépendance (redescente)	207
Conclusion.....	235
Remerciements	239
Annexes.....	241
Liste des valeurs	243
Image en trompe-l'œil.....	247
Bibliographie.....	249
Table des matières.....	253

INTRODUCTION

« Toutes les mythologies du monde considèrent la montagne comme un corps qui recèle ses propres énergies, exactement à l'image du corps humain. La montagne est l'axe par lequel l'homme peut s'élever vers la spiritualité et la spiritualité se révéler à l'homme. La montagne est ce lieu d'exigences où le corps plus encore que tout autre chose est un compagnon de route qu'il faut traiter avec égard, comme un instrument d'éveil »¹.

Au Tibet, les montagnes sont considérées comme des déesses. Les maîtres qui guident sur la Voie de la vie n'ont pas tous des formes humaines. La montagne, avec sa forte présence symbolique, enseigne. Elle incarne les qualités essentielles qui sont déjà en nous. Si nous apprenons à méditer en sa compagnie, nous entendons le message qu'elle est toujours prête à partager : bonté, courage et générosité, joie du contentement et émerveillement. En l'écoutant, nous prenons progressivement le chemin du retour à la maison, à notre nature originelle.

1. Élisabeth FOCH, *Montagnes sacrées*, Éditions du Chêne, 2005, p. 35-36 et 39

J'ai toujours été sensible à la spiritualité. À 18 ans, je me rends en Inde, à Bodhgaya, où le Bouddha a atteint l'éveil il y a plus de 2 500 ans. Je suis parmi une foule de pèlerins et pratiquants bouddhistes qui viennent recevoir des enseignements du dalaï-lama. Mon maître Bokar Rinpoché¹, que j'ai rencontré à travers un livre, est aussi là. Avec des milliers de personnes, nous prenons tous les vœux de bodhicitta². Nous formons le vœu d'atteindre l'éveil et d'inclure tous les êtres dans cette libération de la souffrance. Ce qui me touche, c'est que je l'oublie souvent. Je sens que le fait d'oublier vient d'une coupure. La connexion à moi-même et aux autres s'est coupée et je ne sais pas où la retrouver. Je décide de rejoindre le monastère de retraite de Bokar Rinpoché en Inde après mon baccalauréat et je pratique la méditation à ses côtés pendant trois années. C'est à la suite de cette période d'apprentissage que je me suis installée au Tibet.

J'ai vécu vingt-deux ans à Lhassa, au Tibet ; deux ans après mon arrivée, Bokar Rinpoché est décédé. Dans sa stabilité et son côté immuable, la montagne, « pilier du ciel, clou de la terre », a été mon maître : elle m'a permis de tenir debout, de traverser mes ombres, puis de contempler des paysages intérieurs que je n'avais jamais osé contempler. Je me suis approchée d'elle, elle s'est approchée de moi. J'ai gravi le sommet de l'Everest à trois reprises. Ces ascensions avaient pour objectif de préparer le projet écologique et humain Clean Everest pour rendre sa pureté

1. « Rinpoché » est un titre honorifique attribué à un détenteur des enseignements bouddhistes tibétains.

2. Philippe CORNU, *Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme*, « Le vœu d'atteindre la bouddhité pour le bien de tous les êtres sans exception, central dans le bouddhisme Mahayana. La bouddhité correspond à la dissipation totale des ténèbres des obscurcissements », Seuil, 2006, p. 80

à *Chomolungma*¹. Trente ans d'expéditions commerciales ont laissé derrière elles plus de dix tonnes de déchets, sur la crête nord-est du versant tibétain de l'Everest, polluant non seulement le site, mais aussi, et cela est plus grave encore, les eaux de source qui s'écoulent du massif. Le business des hauteurs est une métaphore de notre séparation d'avec le vivant... En effet, si de nombreuses expéditions internationales viennent chaque année pour tenter l'ascension, aucune ne prend en charge le nettoyage. À 6 500 mètres, au camp de base avancé, jusqu'à deux cents tentes forment un village habité deux mois par an. L'accès y est difficile, personne ne vient contrôler et chacun laisse les déchets qui l'encombrent. Les camps au-dessus de 7 000 mètres ne sont pas inspectés non plus. Là encore, personne ne se soucie de la propreté de la montagne. De ce problème est né un projet de dépollution. Je n'imaginai pas que cela m'amènerait en réalité progressivement à nettoyer mes propres déchets et à laisser se révéler des forces enfouies.

Nous pouvons suivre un chemin et inscrire durablement des transformations intérieures dans notre vie quotidienne. Il n'est pas nécessaire pour cela de se retirer dans un lieu spirituel ni de partir en expédition. La montagne symbolique est un cadre, un chemin et un maître, elle nous soutient un pas après l'autre, dans l'exploration de notre fonctionnement interne. Nous nous appuyons sur des paliers d'acclimatation pour parcourir sept étapes : du camp de base – où des alpinistes du monde entier se retrouvent chaque année au printemps, pour deux mois – en passant par le camp de base avancé, les camps 1, 2 et 3, le sommet, jusqu'au moment, délicat, du retour vers la vie

1. Nom d'origine tibétaine de l'Everest. Chomolungma veut dire « la déesse mère éléphant ».

« ordinaire ». C'est une invitation à découvrir une cartographie intérieure et à dévoiler le potentiel qui sommeille en vous.

J'utilise le mot de potentiel à partir d'une définition qui m'est propre. Nous en parlons généralement pour évoquer le réservoir unique de nos potentialités personnelles. Je vois les choses de façon radicalement différente : au début de toute chose existe un champ de possibles beaucoup plus vaste que notre seul développement individuel, propre à notre éducation, à notre contexte... Ce champ est commun à tous, y compris à la montagne. Ces qualités naturelles nous unissent tous. Cette nature fondamentale est immuable et nous accompagne de la naissance à la mort. Elle nous soutient et nous pouvons nous y reposer. C'est avec elle que nous pouvons entrer dans la vie et dans la confiance quant à l'existence d'une bonté originelle et d'un amour inconditionnel. C'est *ce que nous sommes* tous, c'est ce qu'est tout le vivant.

La tâche n'est pas de partir à la recherche de ce potentiel, mais simplement de déceler en nous-mêmes toutes les barrières que nous avons érigées contre lui. En sept étapes, nous allons nous entraîner à retirer quelques-uns de ces voiles qui nous empêchent de le reconnaître :

- la perte de motivation,
- la part d'ombre,
- le jugement,
- la rumination,
- le contrôle,
- la peur,
- la déconnexion à l'Autre

Le but des sept étapes de l'Everest du potentiel n'est pas de nous donner des réponses, mais de nous disposer à nous ouvrir

à *ce que nous sommes*. Pour cela, un certain nombre d'exercices, appelés « pratiques », balisent le chemin. Le premier type de pratiques, appelées « pratiques formelles »¹, permet de méditer dans un cadre défini pendant un moment donné. Le second type de pratiques, dites « pratiques informelles » ou « d'intégration », permet d'intégrer la pleine conscience dans les activités du quotidien. Ce parcours est l'écrin d'un processus qui demande de la détermination et du courage. Oser se dépasser ne se fait pas sans nous.

Il n'est pas question de devenir la « meilleure version de soi-même », comme certains le promettent, nous ne cherchons pas à réaliser une performance. Le parcours proposé consiste simplement à *faire du mieux que l'on peut* : nous ne progressons pas de manière durable dans la force, mais dans l'ouverture à nos forces enfouies. Chacun prendra appui sur ce qu'il est en train de vivre aujourd'hui, de complexe ou terriblement banal, douloureux ou excitant, déstabilisant ou prometteur. Prendre l'excuse d'une vie surchargée pour différer ou empêcher un travail sur soi est un argument facile. Bien au contraire, nous partons de notre quotidien – qu'il soit surchargé de relations, d'activités, de projets, de contraintes ! – pour descendre en nous-mêmes. Le défi est là : s'appuyer sur la vie que nous avons, l'être que nous sommes, pas sur celui que les autres voient ni sur celui que nous aimerions être.

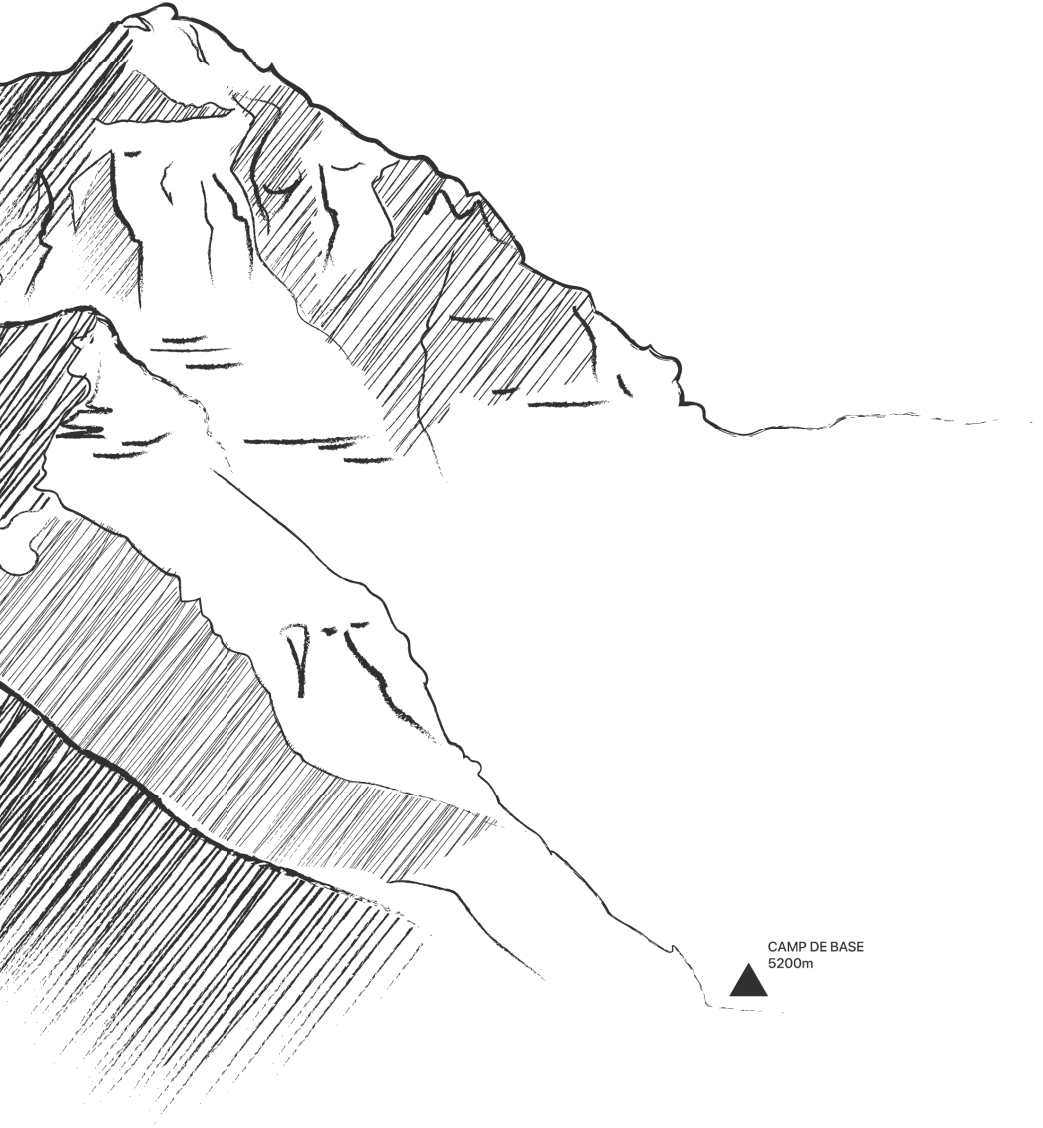
Tout le monde n'arrive pas au même endroit, nous ne « devons » d'ailleurs *arriver* nulle part. Il n'y a aucun dogme à croire ni à suivre, hormis la rencontre, en vérité, avec ce qu'il y a de plus silencieux, de plus aimant et de plus vaste en nous.

1. Retrouvez les audio des 10 pratiques formelles ou méditations guidées intégrées dans les chapitres sur le site Internet <https://everestdupotentiel.com/>

ITINÉRAIRE DE LA FACE NORD DE L'EVEREST



SOMMET
8848m



CAMP DE BASE
5200m

L'EVEREST DU POTENTIEL

La voie est progressive.

C'est simple,

Je fais un pas après l'autre.

Un pas engendre l'énergie du pas suivant.

Le souffle trouve son rythme.

Je ne sais pas encore quel sera le pas à venir, peut-être périlleux, peut-être simple, ce n'est pas grave, je me concentre uniquement sur le pas que je suis en train de faire.

Un pas après l'autre, rien d'autre.

Rien d'autre.

N.B. Ce livre a vocation à questionner et à accompagner une pratique. Le temps d'intégration de ce que l'on comprend sur soi-même est progressif et incompressible, comme l'est la période, habituellement de 8 semaines, nécessaire pour atteindre physiquement le sommet de l'Everest.

N.B. 2 : retrouvez en annexe (page 241) les repères historiques du projet Clean Everest correspondants aux étapes des parties « témoignage ».

CHAPITRE 0

SE PRÉPARER

Pourquoi faire de l'Everest la métaphore d'une transformation symbolique et intérieure ? Elle est perçue par les Tibétains comme une montagne sacrée. Pour les alpinistes, elle est la plus haute montagne du monde, 8 848 mètres. L'Everest du potentiel, c'est une cartographie intérieure. Pour nous, la montagne est *une région de l'être*.

Être sur la montagne, avec la montagne, équivaut à une retraite spirituelle : se retrouver vraiment avec soi-même. Faire face aux défis et à des situations inattendues suppose un entraînement non seulement du corps, mais aussi de l'esprit. J'entraîne continuellement mon esprit à la concentration, au discernement, à la patience, à l'altruisme, à la détermination. Cet équipement spirituel pour gravir une montagne est le même pour la vie quotidienne.

Au sud de l'Everest se trouve le Népal ; au nord, le Tibet. La face nord est la voie la moins fréquentée. Le chemin de crête nord-est est bien dessiné, passant principalement dans la roche, avec peu de risques de crevasses et d'avalanches. Nous le rejoignons en traversant le Tibet en voiture. Toutefois, il n'y a aucun hélicoptère disponible, donc il y a plus de morts au niveau du sommet, et les cadavres sont rarement redescendus. L'ascension prend six à huit semaines, soit environ deux mois. Idéalement, il faut compter un mois de plus pour se poser chez soi, reprendre pied et finir d'atterrir. Passer tout ce temps sur la montagne nécessite de préparer son ascension avec beaucoup de minutie.

De la planification du voyage, à l'optimisation du sac à dos, en passant par la préparation mentale, voyons ensemble tout ce qui va nous permettre de réussir cette ascension extérieure et intérieure.

Avril 2017, Lhassa. Je retrouve le directeur de la Compagnie des guides, une agence privée affiliée à l'École des guides à Lhassa, ainsi que membre de l'École des guides de montagne du Tibet à Lhassa, avec lesquels j'œuvre main dans la main pour le projet Clean Everest. Nous partons pour rejoindre la dernière grande ville avant le camp de base, où nous passons la nuit. À l'hôtel, une dizaine de groupes sont déjà arrivés. Nous dînons tous ensemble. Je croise des personnes que je connais déjà, j'en reconnais d'autres, j'en rencontre de nouvelles. Le lendemain, nous arrivons au camp de base. J'installe ma tente exactement au même endroit que l'an dernier. Isolée, loin de tous les autres camps, dans un repli rocheux, aux confins de la grande plaine qui accueille temporairement des centaines de tentes.

« La voie commence là où vous êtes »¹. « Vous êtes ici », signale le panneau de quartier, à la gare ou sur un plan touristique. « Vous êtes ici », dans votre corps, en train de lire, dans un lieu tranquille ou agité, avec tels désirs, telles résistances. *Partir de soi, de notre expérience dans le moment présent.* C'est le meilleur, le seul, point de départ. Nous ne cherchons à ressembler à personne d'autre. Ce qui semble nous empêcher d'être présents à nous-mêmes, nos préoccupations du moment, en

1. Pema CHÖDRÖN, *La voie commence là où vous êtes*, Pocket, 2004

plein changement de direction au travail, en plein conflit avec un ou une collègue de travail, en train de traverser une trahison, une rupture, un deuil ou la sensation de ne pas être à notre place, d'être passé à côté de quelque chose d'important. L'habitude la plus courante est de courir et de mener de front diverses activités. La pratique du « Vous êtes ici » invite simplement à se tourner vers l'intérieur, cultiver l'art de s'arrêter, de se poser..., d'être simplement présent à ce qui est et d'observer. La pratique de la méditation permet de travailler concrètement sur nos difficultés, d'ouvrir notre cœur, d'effectuer un travail intime, chacun à notre rythme. Pour apprendre à méditer, il n'est pas nécessaire d'aller vivre dans un monastère. On n'entre pas en intimité avec soi-même en s'extrayant du monde dans lequel on évolue. À l'inverse, s'ouvrir au monde qui nous environne, unique pour chacun – les uns vivent en ville, d'autres à la campagne, ont tel poste, tel niveau social, ont une famille ou non, etc. – est indispensable pour progresser vers soi. S'appuyer sur notre vie telle qu'elle est, sans quoi il n'existe pas de changement durable.



Pratique sur les sensations corporelles

(Méditation audio)

Cette première pratique relève des « pratiques formelles », qui permettent de méditer dans un cadre défini, sur un temps donné. Elle est téléchargeable en audio comme toutes les autres pratiques formelles.

Nommée « pratique du scan corporel », elle est utile pour rétablir le contact avec le moment présent par le corps, les sensations corporelles, et vise à développer simultanément la concentration

et la souplesse de l'attention¹. C'est une pratique idéale pour commencer notre parcours.

Commencez par trouver un espace pour vous allonger en prenant soin d'être confortable (oreiller, couverture...) avec l'intention de ralentir et de vous poser. Mettez un coussin sous vos genoux pour soulager vos lombaires au besoin. Soyez pleinement présent et attentif à toutes les sensations de votre corps. Entrez dans cette pratique dans l'intention de vous offrir du temps. N'ayez pas d'attente, il n'y a pas d'état particulier à atteindre. L'important est d'être conscient de votre corps tel qu'il est en l'instant, en commençant par ressentir tous les points de contact avec le sol. Comment êtes-vous soutenu par la terre, par le sol, par le matelas ? Quelles sensations remarquez-vous ? Notez les sensations au niveau des talons, derrière les jambes, à l'arrière des cuisses, au niveau des fessiers. Sentez comme votre dos est posé sur le matelas, sentez la largeur et la longueur du dos. Observez la courbure de votre colonne vertébrale. Continuez cet exercice pendant une vingtaine de minutes en partant des talons jusqu'à la tête, en passant par les mains.



Pratique d'intégration

Cette pratique fait partie des pratiques dites « informelles » ou « d'intégration », permettant d'intégrer la pleine conscience dans les activités du quotidien.

Dès le réveil, dès votre première pensée, posez l'intention de rester allongé encore quelques minutes dans votre lit et de prendre rendez-vous avec votre corps. Remarquez vos sensations avec précision et tendresse. Ce sont elles qui vous indiquent ce

1. Jon KABAT-ZINN, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, p. 168

qui se passe vraiment en vous. Puis levez-vous en posant votre attention sur l'ensemble du corps, jusqu'aux pieds qui touchent le sol. Étendez votre intention de rester conscient des sensations jusqu'au moment du coucher.

S'équiper

À l'origine, je suis guide de trekking en Himalaya, basée à Lhassa, à 3 600 mètres d'altitude. **En 2007**, on me demande d'inclure l'ascension d'un sommet dans un trek, c'est-à-dire d'aller vers les glaciers, les neiges éternelles. Me voici devenue « funambule de haute montagne ». Je m'entraîne régulièrement à l'École des guides de montagne du Tibet à Lhassa. Fin 2011, je possède enfin ma propre paire de crampons avec des pointes bien aiguisées, indispensables pour aller sur les glaciers et les pentes abruptes. Je peux maintenant monter partout où je veux, quand je veux. Je réalise mes premiers projets seule, en fin de saison, quand je n'ai plus de groupes à accompagner. Dès que j'ai un moment, je m'entraîne sur des sommets de 6 000 à 7 000 mètres que je connais et qui ne sont pas difficiles. Je grimpe, je m'acclimate, je redescends, je reste, je recommence. En hiver, mes amis guides m'emmènent faire des sorties pour m'entraîner sur des cascades de glace dans le Parc régional des monts Siguniang « montagnes des quatre filles ». Ces courses ne sont pas techniquement difficiles, mais, en hiver, elles sont rendues éprouvantes par le grand froid. Nous montons sur de hautes échelles adossées à une paroi abrupte afin d'apprendre à enchaîner les mouvements sur la roche, avec un masque à oxygène, un masque de ski, une double paire de mouffes, un

ascendeur, d'énormes bottes et des crampons. Je me prépare progressivement à aller plus haut.

Préparer son équipement

Nous allons faire une analogie entre les équipements nécessaires pour gravir l'Everest et les ressources intérieures (ou attitudes mentales) que nous pourrions cultiver en chemin. Des gants au baudrier, de l'oxygène à la corde fixe. Pour vérifier que rien n'a été oublié avant de partir pour le camp de base, nous allons détailler minutieusement l'équipement, de la tête aux pieds. Ce sera l'occasion d'un travail préliminaire d'introspection pour partir avec une bonne connaissance de notre cartographie intérieure.



Ce picto ou symbole servira de rappel de l'entraînement de l'esprit. Tout au long du livre, il nous invite à faire un retour sur nous-mêmes, à observer nos situations de vie et vérifier si nous sommes bien équipés. La préparation n'est pas une étape isolée, elle nous accompagne durant l'entièreté du parcours dans une logique d'intégration de nos forces.

Pour vérifier notre équipement, nous nous analysons tels que nous sommes aujourd'hui, en nous évaluant sur un curseur de 1 à 10. La pratique du « Vous êtes ici » c'est aussi reconnaître intérieurement avec quelles ressources mentales nous partons. Généralement, ces ressources ne sont pas à leur maximum. Mais prenons garde à l'excès et à l'envie d'être à 10 sur 10 sur tout. Si une compétence est trop utilisée, c'est nécessairement qu'elle vient compenser des manques. Quand nous avons besoin de

force, nous devons nous économiser. Nous avons malheureusement tendance, pour être sûrs d'atteindre notre objectif, à nous gonfler d'énergie, et notre curseur grimpe à 12 sur 10 ! L'excès d'une force prédominante nous rigidifie. Au contraire, nous pouvons choisir le bon équipement parce que nous comprenons son utilisation avec précision.

N'ai-je pas moi-même une attitude de détermination surdéveloppée ? Nous avons tous sursollicité certaines attitudes mentales, sans avoir conscience que fonctionner à 12 sur 10 est une dépense d'énergie potentiellement dangereuse : nous avons tellement l'habitude de nous sortir de n'importe quelle situation toujours de la même façon que nous ne voyons plus les efforts physiques et psychiques que cela nous demande. Il est même prouvé que c'est, le plus souvent, contre-productif. Cela nous handicape et nous empêche de cultiver nos autres capacités, car nous avons fini par trouver un pseudo-équilibre qui nous suffit pour tenir. L'idéal serait de pouvoir utiliser chaque ressource de manière plus ou moins égale (en fonction de nos facilités et talents). Un système s'équilibrant naturellement demande moins d'efforts pour fonctionner.

Nous allons nous entraîner à partir de quatre éléments fondamentaux, quatre clés, longuement et sérieusement étudiées par les sciences, qui sont déterminantes du bien-être ¹ :

1. Richard DAVIDSON, neuroscientifique et fondateur du Center for Healthy Minds de l'université du Wisconsin, Institut français du leadership positif, <https://positiveleadership.fr/quatre-cles-du-bien-etre-selon-richard-davidson/>, « Chacune de ces quatre composantes est enracinée dans des circuits neuronaux présentant une certaine plasticité. En faisant travailler ces circuits, nous sommes donc capables de les renforcer. »

- **L'attention** : L'esprit va de gauche et de droite, sans parvenir à se fixer sur un point. Près de la moitié du temps, il est distrait. Et si nous essayions, ne serait-ce qu'un peu plus souvent, d'être présents à ce que nous faisons ?

- **La perspective** : La capacité de voir le positif dans chaque chose, de voir la bonté innée chez autrui, et de savourer les expériences.

- **La résilience** : La capacité à rebondir face à l'adversité. Certains d'entre nous ont une « récupération » plus rapide et font ainsi preuve d'un bien-être significativement plus élevé.

- **La générosité** : Les données scientifiques démontrent que les individus adoptant des comportements généreux et altruistes ressentent un bien-être plus grand.

*L'attention, porter mon attention
à ce que je suis en train de faire*

Le baudrier : avoir conscience de mes sensations physiques

Le baudrier est ce qui rattache solidement mon corps à la corde. La véritable corde de survie, c'est ma capacité à détecter quel besoin vital n'est pas nourri. Seules les sensations physiques, messagères de ce besoin, m'indiquent d'ajouter une couche de vêtements quand je grelotte, de boire quand je me déshydrate, de me reposer quand je suis sur le point de tomber d'épuisement. Au quotidien, comment être conscient de mes sensations, de l'air frais sur sa peau, de la faim, de la soif, des tensions, des douleurs, de la fatigue... ? Si j'ai froid, je porte mon attention sur le froid. Un esprit clair et attentif remarque les petits signes avant-coureurs d'un épuisement ou d'une nervosité, anticipe les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent et