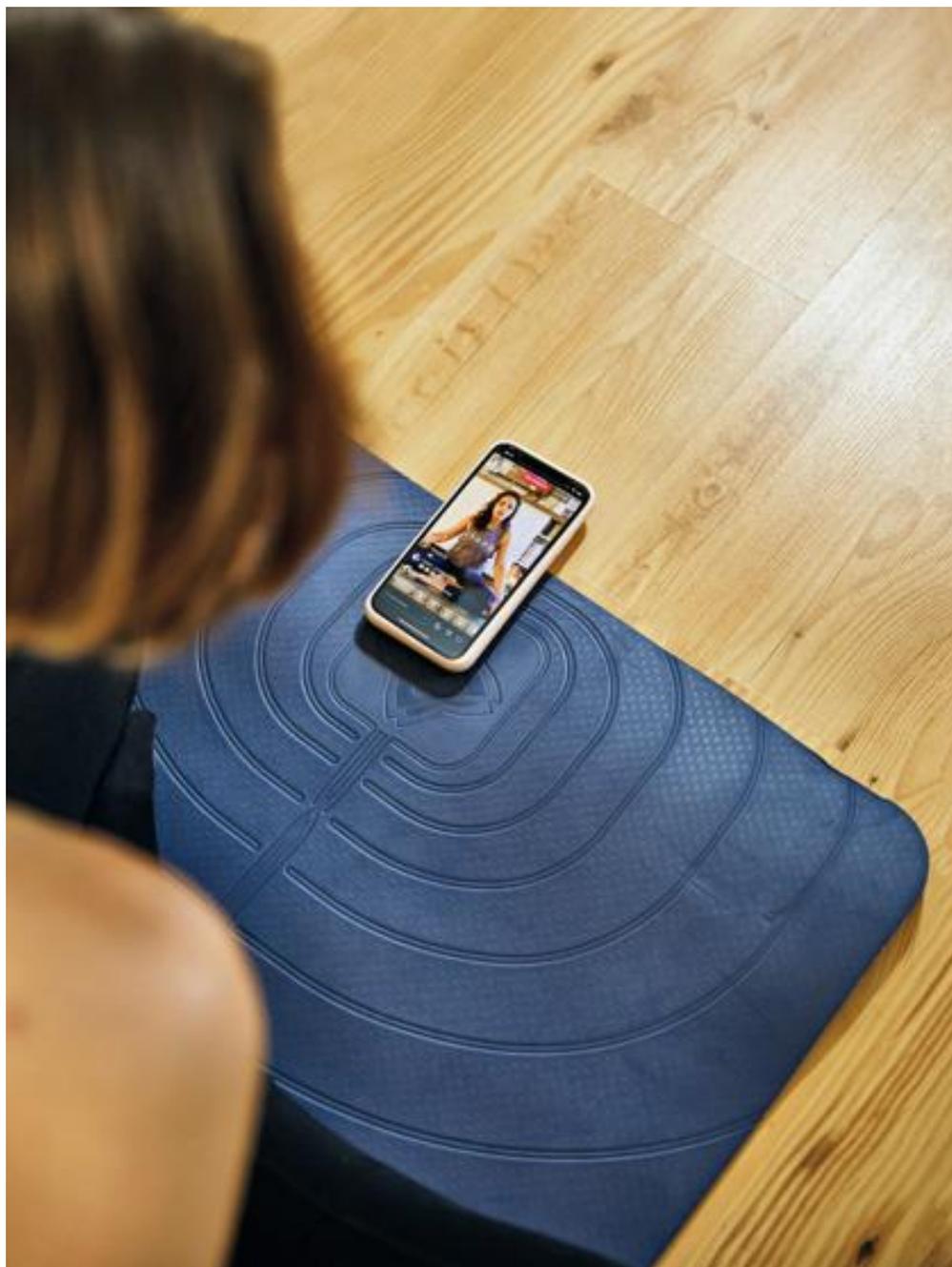


Pour dompter le stress du confinement et voyager à l'intérieur de soi, de nombreux sites et applis proposent des séances de méditation en ligne. De quoi mieux respirer et se reconnecter au présent.

Par Weronika Zarachowicz
Photos Olivier Metzger pour Télérama



ET SI ON MÉDITAIT POUR S'ÉVADER ?

Dix-huit heures. Confinement jour 3, dans un appartement parisien. Sur le petit écran de mon téléphone, une jeune femme brune propose un exercice de méditation avec chant de mantra tibétain. 2784 personnes viennent de se connecter sur son Instagram Live. Dans ma chambre, j'ai réussi à caler mon tapis de yoga entre le lit et la fenêtre, et moi aussi, je chante en bougeant les bras. Mes filles, 9 et 14 ans, pouffent de rire. Puis se laissent happer par la vibration du son et le rythme de l'exercice. Sur l'écran, les émojis en forme de cœurs, de pouces levés, défilent par centaines. Les messages aussi. « Ça chauffe les bras ! » « Merci, j'avais un point dans le dos, il a disparu. » « Première fois pour moi, ce mantra m'a fait pleurer. » « Merciiiiii, je m'endors depuis deux jours sans calmants ! » « J'ai calmé ma colère, mes peurs, ma famille est très reconnaissante !!! » « Merci Lili. » »

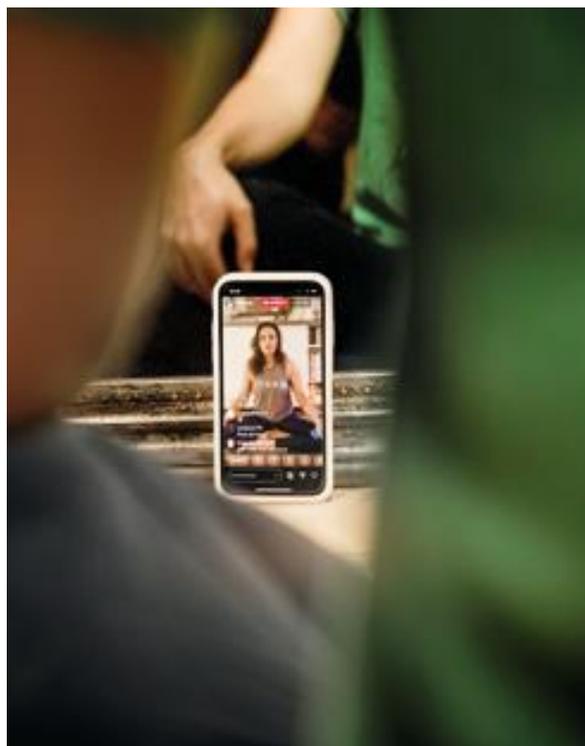
» Lili Barbéry-Coulon enseigne le yoga kundalini (discipline qui mêle mouvements, respirations, chants, et vise, comme toutes les pratiques de yoga, à l'union entre le corps et l'esprit). En France, elle a été l'une des premières à proposer une méditation quotidienne, ouverte à tous, en direct sur Instagram. *« Comme beaucoup, j'ai été sonnée en découvrant les annonces gouvernementales, nous raconte-t-elle au téléphone. Mon équilibre repose sur la transmission. Renoncer à partager avec mes élèves m'a paru terrible. Je me suis aussi dit que j'aurais besoin, à titre personnel, de méditer. Alors m'est venue cette idée: et si je proposais une séance de méditation sur Instagram? J'avais quelques craintes, le kundalini étant un yoga particulier. On chante des mantras ancestraux issus de la culture indienne ou tibétaine, dans une langue que les gens ne connaissent pas (gurmukhi ou sanskrit, en général). De loin, on peut se dire: mais qu'est-ce que cette secte? »*

Lili Barbéry-Coulon s'est jetée à l'eau. Et depuis dimanche 15 mars, son « instaméditation » quotidienne (suivie par plus de 14 343 personnes au moment où j'écris ces lignes) est devenue l'une des mille et une facettes d'une « culture coronavirus » en forme de contrepoison aux peurs et aux vies rétrécies, d'invitation à la résilience et aux liens, par-delà le toucher. On l'a vue fleurir autour du globe, au rythme de la propagation du Covid. Des apéros *online* y côtoient des concerts sur Facebook, des lectures de poèmes sur Instagram et des applaudissements au balcon. On y pioche des milliers de cours gratuits, de fitness, de philo, de loisirs créatifs, et beaucoup de yoga et de méditation, pratiques chaudement recommandées par l'Université de Harvard dans une récente publication consacrée... à la gestion de l'anxiété par temps de pandémie.

Méditer donc, pour ne pas se laisser submerger par la panique qui se déploie en nous et autour de nous, pour ne pas se perdre dans le vertige des questions qui nous assaillent. Les futiles, les pratiques, les existentielles, les tout-en-un. Celle, par exemple, qu'on s'était toujours posée comme un jeu, et qui résonne autrement depuis que nous nous transformons en Robinson Crusoé dans nos appartements: si je me retrouve sur une île déserte, qu'est-ce que je prends dans ma valise? On m'empêche de consommer, de prendre l'avion, d'embrasser, de marcher en forêt. De quoi ai-je besoin, vraiment? Et puis, y aura-t-il des millions de morts, comme certains l'affirment? Faut-il rejoindre son ex-femme, avec laquelle on est en garde partagée pour les enfants? Aura-t-on de l'argent sur son compte dans deux mois? Comment survivre à la promiscuité? À l'isolement? Au ralentissement imposé pour les uns? À la suractivité et au stress du travail à l'extérieur, pour les autres?

« Le piège est de se retrouver en asphyxie, à l'image de l'espace physique dans lequel beaucoup d'entre nous sont confinés, explique Lili Barbéry-Coulon. En réalité, se projeter est vain. Cette crise nous y confronte très concrètement: nous ne savons pas ce que nous réserve l'avenir. Nous n'en avons pas le contrôle. Voilà pourquoi la méditation peut être un outil fantastique. Il existe diverses techniques (pleine conscience, méditation chantée...), mais toutes ont le même but: nous remettre dans le moment présent, nous amener à comprendre que rien ne nous appartient, en dehors de ce présent. » Selon le médecin américain Jon Kabat-Zinn, qui a développé l'enseignement de la méditation en pleine conscience (*mindfulness*) dans les années 1970, il s'agit de porter son

Depuis le début du confinement, la médecin Chloé Brami propose des séances de méditation en ligne pour ses étudiants. Elle anime également tous les samedis une séance spéciale pour tous les soignants.



Page précédente et ci-contre: « Instaméditations » de Lili Barbéry-Coulon, suivies par près de quinze mille personnes sur Instagram.



À VOIR

Sur Instagram:

@lilibarbery

Applis:

Mind et Petit Bambou, les deux applis de méditation les plus populaires en France, proposent des programmes gratuits spécial confinement, et Mind des abonnements gratuits pour les soignants.

Site:

The Mindful Apotek de Cloé Brami (themindfulapotek-cloebrami.com)

Sur YouTube:

les séances de Wim Hof et Eckhart Tolle.

Sur Facebook:

«Méditer en confinement» par Fabrice Midal, séance quotidienne sur sa page (et sur sa chaîne YouTube).

attention sur ce qui émerge en soi, instant après instant, sans le juger ni l'évaluer, que ce soit de la peur, de la joie, de la tristesse, de l'agitation de l'esprit, de la douleur... «Méditer, c'est comprendre que nos émotions sont normales, qu'il faut tenter de les vivre pleinement et les laisser passer, comme des nuages dans le ciel. Elles vont et viennent. Elles ne nous nuissent pas, ce sont juste des messages.»

Pour cela, on n'a besoin de presque rien : une chaise sur le rebord de laquelle on va s'asseoir, une couverture si l'on préfère être en tailleur sur le sol. Et sa respiration, «ce cadeau» qui nous est offert, minute après minute, et qu'il s'agit ici d'observer. «Cette respiration est naturelle chez les bébés, qui savent très bien l'employer, mais au fil des années, on finit par oublier de se connecter à ce souffle qui nous fait tant de bien. Or l'observer, minute après minute, permet de reprendre le contrôle de l'instant présent, et de nous soulager immédiatement. Plus on se penche sur sa respiration, plus elle se ralentit, se rallonge, et plus le mental et le corps vont en bénéficier.»

Et si cet enseignement prenait plus de sens encore, face à ce virus qui s'attaque... à nos voies respiratoires et nous renvoie à ce paradoxe – la pollution de l'air diminue, on respire mieux, mais avec un masque. «La respiration est un bien universel, nous la partageons tous, pointe la médecin Cloé Brami, et le Covid nous rappelle tragiquement que c'est grâce à elle que nous sommes vivants. Cet air que l'on inspire et ex-

pire est aussi ce qui nous lie à notre environnement, et dont on peut constater le caractère impermanent : chaque respiration, instant après instant, est différente, ce qu'on peut percevoir finement quand on pose vraiment notre attention sur elle.»

Depuis deux ans, cette ancienne chef de clinique en cancérologie à l'hôpital Georges-Pompidou, à Paris, développe un programme de méditation pour les étudiants en médecine, porté par l'université de Paris-5 et le Centre de recherches interdisciplinaires (CRI) 1. «Au cours de mon cursus, explique la jeune femme, je me suis intéressée à la médecine intégrative, autrement dit au lien entre le corps et l'esprit, qui met en œuvre plusieurs outils complémentaires, telle la méditation de pleine conscience, la plus accessible dans le soin. Quand je me suis retrouvée à l'hôpital, baignée dans la souffrance des patients, des soignants, du fonctionnement hospitalier, je me suis dit : comment intégrer tout ce que j'ai appris et le mettre au service des futurs soignants ? Car la méditation, c'est prendre soin de soi pour prendre soin des autres, ceux qui sont avec nous, ou sont plus éloignés. Ce n'est pas un panserment sur les maux de l'hôpital. Ce n'est pas se défiler, même si je comprends qu'on puisse dire : "Regardez ces méditants qui se retirent du monde !" Mais au contraire, ces quelques minutes au contact de soi sont essentielles pour retourner dans le quotidien. Notre présence, ensuite, est vraiment différente. Aujourd'hui, nous en avons besoin plus que jamais.»

La crise du Covid-19 a poussé Cloé Brami à s'adapter. Parallèlement à ses enseignements pour les étudiants, désormais sur Internet, elle propose une session spéciale destinée aux soignants, chaque samedi. Une méditation organisée sur Zoom (une application de réunion en ligne, en plein essor avec le confinement), qu'on ait l'habitude de méditer ou pas. Samedi 21 mars, pour la première, ils étaient une soixantaine d'infirmiers, médecins, pharmaciens, étudiants à se retrouver derrière leurs écrans, seuls mais ensemble. Au menu, une pratique de vingt minutes et une discussion collective. «Sur le terrain, il y a beaucoup de vulnérabilité, de peur, de stress, d'angoisse. Ce partage est essentiel pour se dire qu'on n'est pas seul à affronter les difficultés et cette extrême adaptation qui nous est demandée aujourd'hui. Car nous vivons tous une expérience de transformation, à l'échelle individuelle et collective.»

Tel un exercice de méditation géant, en temps réel, qui serait proposé à chacun d'entre nous ? «Nous commençons toujours nos programmes en expliquant que la méditation est accessible à tous mais pas facile pour autant. Quand on médite, on entre en contact avec ce qui est là, ce qui, parfois, dans des états émotionnels intenses, peut être extrêmement douloureux... Aujourd'hui, le Covid, comme toute maladie, nous confronte à l'insécurité, à l'inconnu, et nous ramène inmanquablement au présent. Quand on est touché par le cancer, il y a une phase où chaque jour est un nouveau jour, on est en cours de traitement, on ne sait pas comment le corps va réagir, on s'adapte tout le temps. Il y a de cela dans ce que nous vivons collectivement : on ne sait pas exactement ce qui va se passer, ni quand cela va se terminer. Et même si on n'est pas personnellement atteint, le Covid nous confronte à la finitude, à la mort, car c'est la fin d'un monde et le renouveau d'un autre, qu'on ne connaît pas encore.» Raison de plus, insiste Cloé Brami, pour aborder la méditation en ces temps de tempête intense avec une extrême tendresse, une infinie douceur ●

1 Le site du CRI <https://www.cri-paris.org/fr>