

L'espace-tampon

Ou l'airbag de la méditation !



Habituellement, lorsqu'une pensée accompagnée d'une charge émotionnelle s'élève, nous n'avons que peu, pour ne pas dire pas de recul : aussitôt pensée, aussitôt saisie. Combien de fois nous sommes-nous mordu la lèvre pour avoir prononcé des paroles « qui dépassaient notre pensée ». Mais les mots n'ont rien dépassé du tout, nous n'avons simplement pas eu le temps de jauger si ce que nous avons à dire était approprié ou non, voire même si le silence n'aurait pas mieux valu ! Quand il y a trop peu d'espace dans l'esprit entre le moment où ces pensées apparaissent et le moment où nous les exprimons, l'ensemble de nos conversations et donc de nos relations est animé par un esprit dont on peut dire qu'il est en mode « pilotage automatique ».

Nous éprouvons malgré tout en général une impression de liberté et, tels des ados, nous affirmons à l'occasion : « Je fais et dis ce que je veux ! ». Mais la réalité en situation émotionnelle révèle plutôt une difficulté à temporiser et à répondre avec discernement : l'ado semble ne pas être vraiment libre...

Si l'on veut parler de liberté intérieure, cela commence par le fait de retrouver en soi un espace de sécurité au sein duquel on peut rester à volonté avant d'agir. Grâce à lui, nous pouvons nous accorder le temps nécessaire afin qu'une réponse émerge du fond stable de notre être et non de sa surface tumultueuse.

Être capable de rassembler son esprit, d'être présent dans l'instant ne suffit pas. Il est en plus nécessaire de retrouver en soi cet espace au sein duquel on jouit d'une distanciation envers nos propres pensées et émotions. A la présence s'ajoute alors un recul, une non-identification à ce qui s'élève d'instant en instant. Je qualifie cet intervalle ouvert « d'espace-tampon ». Ici tous les questionnements, les concepts, les émotions peuvent se déployer ou avorter à volonté sans que nous ne nous sentions menacés par la force qui les accompagne.

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

Cette arène intérieure ressemble aux « voies d'arrêt d'urgence » que l'on trouve parfois en descente des routes pour enliser les camions dont le freinage aurait lâché. Lorsqu'un stress y pénètre, il est amorti et finalement désamorcé, ce qui nous redonne l'espace et le temps nécessaires pour une réponse, par définition... en conscience.

Cet espace va naturellement apparaître au fil des sessions de méditation et toute la relation à ce qui peuple notre esprit va s'en trouver positivement et profondément modifiée. Nous découvrons une liberté bien différente de celle d'un esprit simplement calme. C'est la liberté qu'offre un espace-tampon apparaissant entre nos impulsions et émotions et celui qui les expérimente.

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