

# Quid

## À boire

La "BanaQueen",  
une bière à base  
de... banane

Pages 18-19

## Jardins

Trucs  
et astuces pour  
jardiner sur 1 m<sup>2</sup>

Pages 20-21

## La question à poser (ou pas)

# Et si on profitait de l'instant présent ?

Pages 4-9



# “Carpe diem...”

Méditation  
**Sabine Verhest**

Pour gérer leur stress, profiter au mieux du temps présent et donner du sens à leur existence, de plus en plus de Belges pratiquent la pleine conscience.



*“ Si tu es déprimé, tu vis dans le passé.  
Si tu es anxieux, tu vis dans le futur.  
Si tu es en paix, tu vis dans l’instant présent. „*

### Lao Tseu

Sage chinois

Dans le “Tao te King”, un ouvrage majeur du taoïsme.

## Ici et maintenant, c’est chez Caroline

**P**osée dans la main de Caroline, une petite cloche bouddhiste résonne dans la pièce. Les yeux clos, assis en tailleur sur des tapis et des petits coussins rembourrés, une dizaine de personnes absorbent son tintement. Concentration maximale, pour “arriver ici maintenant”, “prendre conscience de son corps, de ce qui l’habite”. “Suis-je stressé ? Suis-je content ? Suis-je confortable ? Quoi que ce soit, j’observe et j’accueille ce qui est présent”, propose Caroline, de sa voix douce et chantante comme à Liège. “Je laisse passer les pensées tels des nuages dans le ciel.” Plus facile à dire qu’à faire car, à peine chassées, elles reviennent, ces pensées. Et puis ce pied qui commence à s’engourdir... Mais on va essayer.

Caroline Jacob, ostéopathe à Liège, pratique le yoga et la méditation depuis 25 ans. Et ça lui a fait du bien, à l’adolescente hyperactive et dispersée qu’elle était. Aujourd’hui, elle anime des groupes de pleine conscience, une technique qui, selon son concepteur le D<sup>r</sup> John Kabat-Zinn (lire son interview sur LaLibre.be), “nous aide à vivre le moment présent qu’il soit positif ou négatif”, nous place dans “un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement de valeur, sur l’expérience qui se déploie moment après moment”. “Carpe diem”, écrivait Horace, “cueille le jour”. On est en plein dedans.

### Vivre sa vie, pas seulement la traverser

Ce lundi-là, dans la pièce au milieu de laquelle se consume une bougie Amnesty, il y a Carole, qui a l’impression de rouler à fond sur l’autoroute et qui veut prendre le temps de s’arrêter sur une aire, explique-t-elle. Il y a aussi Aline, qui a décidé de prendre soin d’elle et de s’offrir une “parenthèse enchantée pour (se) poser”. Il y a Marc, qui ne manque pas d’humour, mais ne retient “rien de positif” de ses 58 ans de vie et se dit qu’il est temps “de l’accepter”. Et puis Martine, qui s’est mise à la méditation après avoir fait un burn-out; Dominique, qui souffre de douleurs neuromusculaires depuis un accident du travail; Myriam, qui peine à supporter la disparition de sa maman; ou encore Florence qui, “pour une fois”, n’a “rien à dire”.

Celles et ceux qui se retrouvent chez Caroline Jacob viennent pour se sentir mieux, pour gérer le stress ou la douleur. “La vraie raison, celle qu’on ne dit pas toujours d’emblée, c’est l’envie de donner plus de texture et de sens à sa vie”, affirme-t-elle. Mais, attention, “ce n’est pas une psychothérapie de

Juliette pratique la méditation depuis deux ans, mais pas autant qu’elle l’aimerait.

Voir suite page 6

groupe”, prévient Caroline. Pas de divan dans sa pièce blanche. *“Mon but est de pouvoir faire prendre conscience qu’on a en soi les capacités à aller mieux. Je sème des graines, à chacun de les arroser, de prendre soin de la terre, d’entretenir le jardin.”* Tout cela pour être *“à l’aise avec les choses difficiles qui font partie de la vie”*, se montrer bienveillant et compatissant envers soi-même, *“être en contact avec ses sensations”*.

Vous l’avez sûrement remarqué, *“on fonctionne parfois en pilote automatique”*, entraînés par les ruminations du passé et les anticipations du futur. *“Nous pouvons ne pas être réellement présents, moment après moment, à une bonne part de notre vie.”* La clef se trouve là, si l’on veut *“cueillir le jour”* : être présent, vraiment présent, être conscient, vraiment conscient, histoire *“d’avoir le choix de ne pas retomber dans les mêmes vieilles ornières mentales”*. *“C’est difficile”*, prévient Caroline, mais on va essayer, avec elle, *“d’élargir notre capacité à se concentrer dans l’instant”*.

### “Observez comme un Martien”

Là voilà qui soulève un bol en prenant un air mystérieux. *“Je vais vous distribuer des petits objets, que vous allez observer comme si vous étiez un Martien !”* Les sentir, écouter le bruit qu’ils font quand on les presse, les mettre en bouche – *“pas les engouffrer”*, s’empresse-t-elle d’ajouter. Marc se montre *“un peu hermétique”*, parce qu’enfin, *“un raisin sec, c’est un raisin sec !”* Mais d’autres redécouvrent les trois petits fruits racrapotés au creux de leur main comme s’ils n’en avaient jamais vus.

L’idée, c’est de *“désapprendre”*, *“être dans ce qu’on fait en laissant les pensées de côté”*, précise Caroline. Dompter son cerveau en quelque sorte, pour qu’il n’aille pas penser ailleurs. *“Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu’ils portent sur ces choses”*,

*“Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu’ils portent sur ces choses.”*

### Epictète

Philosophe grec de l’école stoïcienne

disait le philosophe grec Epictète – une phrase que Caroline aime bien. La pleine conscience permet précisément de *“diriger son attention délibérément, sans porter de jugement”*.

### D’un orteil gauche au plexus solaire

L’objet de concentration, maintenant, se rapproche furieusement : *“notre propre corps”*. Chacun s’allonge confortablement, tout ouïe, sous une petite couverture pour les frileux. Ce temps est *“précieux, pour prendre soin de vous, de votre corps, de votre cœur et de votre âme”*. Tintement de cloche. *“Je vous invite à commencer par sentir votre corps allongé dans cette pièce. Observez le contact de ses différentes parties avec le tapis.”* La voix de Caroline berce l’assemblée. *“Observez les tensions corporelles et émotionnelles avec bienveillance, sans juger.”*

On se détend, on ne s’endort pas – du moins on essaie, parce que certains sont déjà tombés dans les bras de Morphée. Et l’on se concentre surtout, sur sa respiration, sur ses orteils du pied gauche, sur son genou jusqu’à ses paupières, tout y passe – ce *“scan corporel”* porte bien son nom et il permet de diminuer son stress quotidien. *“J’observe les sensations. Si je repère que mon esprit s’en va, je me félicite de l’avoir observé et je reviens à mes sensations corporelles”*, encourage Caroline. *“Je reprends un instant d’observation de tout mon corps, avec bienveillance, tolérance, douceur et acceptation.”* La cloche tinte.

Le moment est venu de retourner à sa vie de fou, jusqu’à la prochaine séance. Mais pas sans outils. *“Choisissez une activité de routine – faire ses courses, se brosser les dents, se laver – et concentrez-vous sur ce que vous êtes en train de faire”*, propose Caroline. *“Mangez aussi au moins un repas en pleine conscience, comme vous avez mangé le raisin”*. Bref, *“concentrez-vous sur le fait de savoir ce que vous êtes en train de faire comme vous êtes en train de le faire”*. Carpe diem.

## La petite histoire belge

### “Carpe diem” à toutes les sauces

Lui, vend des gaufres à la sortie de la station de métro Simonis à Bruxelles. On ne compte plus le nombre de snacks et restaurants portant ce nom évocateur des plaisirs (de la bouche).



CHRISTOPHE BORTELS



JOHANNA DE TESSIÈRES

**Tintement** Caroline Jacob utilise la cloche bouddhiste pour permettre à tous "d'arriver ici, maintenant".

### 3 questions au Pr Mark Hunyadi

#### Philosophe et éthicien

"Carpe diem", ainsi commence le célèbre vers d'Horace (I<sup>er</sup> siècle avant JC). "Cueille le temps présent", écrit le poète latin, "en te fiant le moins possible au lendemain." Décryptage avec le professeur Mark Hunyadi (UCL).

#### Comment interpréter cette expression ?

Il faut distinguer la signification d'origine, qu'elle pouvait avoir dans l'Antiquité, de la signification dévoyée qu'elle a aujourd'hui. "Cueille le temps présent" – on pourrait même dire "accueille le jour" – n'a rien à voir avec une jouissance débridée. Il faut plutôt y voir une ode au plaisir d'exister en tant que tel, une gratitude pour le don de l'existence, un appel à l'émerveillement d'être vivant dans une pensée qui considère que la vie est finie.

#### Ce n'est donc pas une incitation à l'hédonisme des temps modernes...

Non. Il ne s'agit pas d'accumuler des plaisirs, mais de savoir se contenter du présent. Face à la conscience de la mort et de notre finitude, il y a une espèce de valeur infinie accordée à la jouissance de l'instant présent dans ce qu'il a d'éternel. Cette attitude est le fruit d'un exercice, une espèce

*"On est aujourd'hui dans une optique d'accumulation des jouissances et des expériences fun, qui n'a rien à voir avec le "Carpe diem" que pouvaient prôner les Anciens. "*

**Pr Mark Hunyadi**  
Philosophe

d'ascèse pour éliminer tous les plaisirs qui sont, comme disaient les Grecs, ni naturels, ni nécessaires. Cet apprentissage, cette transformation de soi a pour horizon l'immanence du présent. Le jouisseur dit : "encore, encore !". L'épicurien, le "Carpe diem", dit : "cela suffit, cela suffit à ma perfection". On est dans des mentalités extrêmement différentes.

#### Comment expliquer que ce "Carpe diem" ait été détourné à ce point ?

On l'a interprété dans un sens de recherche des plaisirs à partir du mouvement hippies et de Mai 68 en France. Aujourd'hui, on est dans une optique d'accumulation des jouissances et des expériences fun, qui n'a rien à voir avec la limitation de soi que pouvaient prôner les Anciens. Cet individualisme contemporain est très éloigné de la vision d'une recherche de l'amélioration de soi, qui n'est pas égoïste du tout dans l'Antiquité mais tournée vers autrui. L'amitié est une des valeurs suprêmes chez les Épicuriens, par exemple. En d'autres mots, l'emprise capitaliste sur la représentation de nos vies, dans nos sociétés, est à mille lieues du "Carpe diem" antique.

**S.Vt.**



JOHANNA DE TESSIERES

### La seconde vie de Fabrice

Fabrice travaillait sur le pylône d'un téléphérique de Val d'Isère, dans les Alpes françaises, quand il a été percuté par le chariot qui tenait la benne. C'était le 4 décembre 1991, il avait 26 ans. Le choc est extrêmement violent, le traumatisme crânien particulièrement sévère et la zone du cerveau qui traduit la pensée en parole est touchée. Treize mois de soins et de rééducation lui sont nécessaires pour reprendre pied, réapprendre à parler, retrouver la mémoire.

Une seconde vie commence.

Une vie "meilleure, puissance 100 !" Fabrice dédramatise et profite. "Je vis le moment présent vraiment à fond. Je prends tout. C'est parfois épuisant mais c'est comme ça !"

Après avoir flirté avec la mort, "rien n'est vraiment important : les tracas quotidiens n'en sont plus, ce ne sont plus que de petits obstacles sur lesquels je rebondis pour mieux repartir", explique-t-il.

L'homme, qui n'était déjà pas du genre soucieux, relativise plus que jamais les aléas de l'existence. "J'arrive toujours à voir le bon côté des choses et à m'y agripper."

#### Deux approches de la vie

Mais, pour ses proches, à l'époque, "la vie continuait comme avant." "Le plus gros problème a été de marier les deux approches, sachant que ma nouvelle manière de voir la vie prenait le dessus et que je ne pouvais plus revenir en arrière." Il quitte alors sa femme, avec laquelle il avait deux enfants. Les "belles choses" en entraînent de "moins belles."

C'est qu'il a aussi tendance à vouloir faire ce qu'il a envie quand il en a envie, conscient de la fragilité de l'existence.

"Je ne me dis pas : j'ai envie d'une Porsche, je m'achète une Porsche. Cela reste raisonnable !", rit-il. "Mais si je dois choisir entre une chasse aux œufs avec les enfants et une course de moto, je fais ce que je préfère : la course de moto." Son épouse – il s'est remarié depuis – et ses enfants – il en a eu deux de plus – le lui reprochent bien sûr. Mais lui, le pompier professionnel, qui s'est lancé en auto-entrepreneur dans sa passion, la menuiserie, ne se sent pas devenu égoïste pour autant. Sa famille reste le point cardinal de sa vie, assure-t-il, et il sait se montrer présent, à 100 %, quand c'est le moment.

**S.Vt.**

**Scan corporel** C'est le moment où, allongé (ou pas d'ailleurs), on focalise son attention sur les sensations ressenties dans chacune des parties de son corps.



## Moi et après- demain

Par Eric de Bellefroid

Cueille le jour, que c'est beau ! C'est d'Horace. Et pourtant, on croirait lire un verset du Coran, ce recueil de poésies apportées aux hommes par le doux prophète mahométan.

Va le jour, il te donnera la joie et la beauté. Mais prend-on assez le temps, aux aurores, de contempler encore la rosée du matin,

les bourgeons qui éclosent, les lumières orangées du fond du ciel et le dernier quartier de lune ? A-t-on le temps aussi d'écouter le silence, les oiseaux, et avec eux d'entendre pousser le printemps ? Non, parce que d'emblée trop de soucis s'amoncellent sur nos frères épaules, trop de tracasseries s'abattent sur nos pauvres échine; et à la radio, dès la première heure, trop de malheurs nous accablent. Et puis, on doit déjà filer au boulot, courir, attraper son bus, puis son métro, et revenir le soir, fourbu, juste bon pour le dodo.

Le progrès nous avait promis de changer la vie. Mais il nous faut, sur le temps, voler chaque instant. Le moment d'exister et de respirer un peu. Les tendres senteurs du tilleul et du chèvrefeuille. Est-ce donc par hasard que l'on dit, de nos jours, que l'air est irrespirable ? Qu'on étouffe, qu'on suffoque, par cette époque pourtant sublime. On ne dira pas que c'était tellement mieux avant, puisqu'on n'était point là pour en juger. On ne dira pas non plus qu'après ce sera terriblement pire, puisqu'on n'en vit jamais la réalité. Tout ce qu'on saurait dire, en notre humble estime, c'est qu'au train d'enfer où vont les choses, à quoi bon les précipiter davantage ? De grâce, hâtons-nous lentement. Il faut donner du temps au temps, disait le président Mitterrand, qui connaissait La Palice par cœur. En un mot, pourquoi remettre au lendemain ce qu'on peut remettre au surlendemain ? Rien ne sert de courir. De toute façon, il faut toujours partir.

**Prendre soin de soi** Aline et Catherine s'accordent une pause bien-être. C'est la deuxième fois qu'elles participent à un cycle de pleine conscience.

### Repères

**Huit semaines pour se faire du bien.** Intéressé par la méditation de pleine conscience ? Il existe des cycles de formation standardisés de huit semaines, élaborés à l'origine par le docteur Jon Kabat-Zinn, de l'Université du Massachusetts, dans un objectif de réduction du stress. L'association Emergences, notamment, organise des séances sur le thème "Apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience".

#### Renseignements :

- [www.emergences.org](http://www.emergences.org)
- [www.mindfulness-belgium.net](http://www.mindfulness-belgium.net)
- <http://mindfulness.cps-emotions.be/>
- <http://www.association-mindfulness.org/>
- [www.pleine-conscience.be](http://www.pleine-conscience.be)

*"Carpe diem :  
profitez du jour présent  
mes amis, que votre vie  
soit extraordinaire. „*

### John Keating

Aka Robin Williams

Dans le film

"Le Cercle des poètes disparus".



JOHANNA DE TESSIÈRES