

# EXTRAITS – Méditation & Souffrance

*« La méditation [JD : la pleine conscience ou pleine présence] nous console parce qu'elle nous apprend à aborder la souffrance : elle nous permet de la reconnaître et de l'accueillir.*

*Elle nous aide à nettoyer la plaie de tout ce qui va la compliquer : les distorsions de notre regard et de notre jugement, les amplifications (transformer une adversité en catastrophe), les anticipations (penser que cela durera toujours et que la solution ne viendra jamais), les personnalisations (« c'est toujours sur moi que la pluie tombe »), les plaintes (qui sont une manière d'attirer la consolation, mais peuvent aussi la dissuader).*

*Face à tout cela, face à ce surplus virtuel de la souffrance, la méditation [JD : la pleine conscience ou pleine présence] aide à nous recentrer sur le réel de la douleur seule, écartant ses sous-produits toxiques. C'est exactement ce que notait Stendhal : « c'est un moyen de se consoler que de regarder sa douleur de près ».*

*Puisqu'elle est un rendez-vous régulier avec nous-même, la méditation [JD : la pleine conscience ou pleine présence formelle ou informelle], nous apprend à fréquenter nos souffrances au jour le jour ; et de ce compagnonnage régulier et accepté découle la capacité de moins les redouter, de mieux les écouter sans se laisser submerger par elles, et de moins les subir. Elle nous apprend aussi à côtoyer tout ce qui fait la vie belle : car on médite également sur les moments heureux de notre existence, ce qui les fait entrer au plus profond de nous. »*

*Dr Christophe André, livre Consolations*