

THI BICH DOAN

*Un an entre
les mains
de l'univers*



Et si vous décidiez
de vraiment lâcher prise ?

« Un étonnant et passionnant voyage.
Un témoignage parfaitement universel ! »

CHRISTOPHE ANDRÉ

Flammarion
Corps et Âmes

*Quête de soi et quête de sens :
quiconque s'intéresse au fonctionnement
de l'esprit humain appréciera cet étonnant
et passionnant voyage, où la vie intérieure
guide le cheminement extérieur.
Un témoignage profond et personnel,
et donc parfaitement universel!*

CHRISTOPHE ANDRÉ

Après douze ans de recherches scientifiques et vingt ans de pratique méditative, Thi Bich Doan décide de prendre un virage et de vivre en pleine conscience pendant un an. Elle quitte Paris, amis, appartement et travail pour entamer un voyage intérieur, avec pour seule règle de ne rien programmer et ne rien décider. Son périple à travers le monde l'amène à traverser des joies et des épreuves qui lui feront comprendre l'essence du véritable lâcher-prise.

C'est avec beaucoup de recul et d'autodérision que l'auteure nous livre son aventure forte et périlleuse et raconte comment la vie lui a « offert » exactement ce dont elle avait besoin. Certains appellent cela le hasard, d'autres le destin, Thi Bich Doan parle de l'univers.

Comme dans tout pèlerinage, le voyage commence quand il prend fin... La vie suit une logique parfaite, faites-lui confiance!

THI BICH DOAN, docteure en philosophie, est praticienne en soins énergétiques et professeure d'arts martiaux.

Flammarion
Corps et Âmes

Un an entre les mains de l'univers

Il en fallait de l'audace à Ernest Flammarion, l'homme fondateur de la maison d'édition du même nom, pour vouloir « diffuser le savoir auprès du plus grand nombre » en 1876. Tout comme il en a fallu à son frère, Camille, éminent astronome, pour écrire sur la pluralité des mondes habités. Tous deux furent des précurseurs, des initiateurs, des passeurs.

L'initiation à portée du plus grand nombre, pour paraphraser Ernest, voilà l'axe de cette collection « Corps et Âmes ». Car si, depuis, le millénaire a changé et la science a évolué, nous nous posons encore et toujours les mêmes questions existentielles et essentielles : qui sommes-nous, d'où venons-nous, où allons-nous... Aujourd'hui, nous arrivons à une sorte de bascule de la connaissance qui fait que nous devenons tou.t.es des initié.e.s.

À travers les odyssées de leurs vies, les hommes et femmes auteur.e.s présenté.es ici nous amènent à élargir nos consciences, à nous ouvrir à d'autres perspectives, à nous interroger sur nos vies. Chacun, chacune, à leur manière nous parle de guérison physique, psychique, spirituelle et de notre besoin de grandir, s'épanouir et s'élever.

Belles rencontres !

Ouvrage dirigé par Stéphanie Honoré

Tous droits réservés
© Flammarion, Paris, 2018
ISBN : 978-2-0814-2870-6

Thi Bich Doan

Un an
entre les mains de l'univers

Et si vous décidiez de vraiment lâcher prise

Flammarion

SOMMAIRE

Introduction	9
Étape 1 <i>Paris-Cologne</i> Comment j'ai décidé de tout quitter en un éclair ...	13
Étape 2 <i>Ronchamp-Morbihan-Paris</i> J'avance et je me ressource malgré les remous	41
Étape 3 <i>Tours-Paris-Marseille</i> Trop de formations noie mon information	71
Étape 4 <i>Göttingen-Paris-Agadir</i> Le discernement m'apprend à avoir confiance	95
Étape 5 <i>Dedans</i> Mon chemin émerge à chaque instant	119
Étape 6 <i>Gouda-Amsterdam-Carnac</i> Mon erreur : écouter autrui avant de m'écouter moi	143
Étape 7 <i>Montréal</i> Tout est parfait quand je ne m'en mêle pas	165
Étape 8 <i>Essaouira</i> Je laisse œuvrer le non-agir	187
Étape 9 <i>Paris</i> Où suis-je arrivée ? Au centre de mon essence	205
Épilogue L'univers et moi	223

INTRODUCTION

Quand, à cinq ans, j'ai commencé le judo, douillette comme je suis, je ne pensais pas devenir une adepte des arts martiaux et c'est pourtant ce qui est arrivé. Très vite ce sport m'a aidée. Un jour où j'ai trébuché en courant dans la cour de récréation, j'ai fait une roulade sur le béton au lieu de m'étaler de tout mon long. Avant même d'avoir eu le temps de réaliser que j'étais tombée, je me suis retrouvée debout à continuer de courir comme si de rien n'était. À plusieurs reprises, pendant l'enfance et l'adolescence, j'ai fait preuve en quelques secondes d'un sang-froid inattendu dans des situations de danger où je tremblais de peur. Des années plus tard, ce genre de réflexes adaptés m'a servi dans le milieu professionnel où j'appliquais spontanément des principes d'équilibre et de fluidité plutôt que de chercher à avoir raison dans les conflits. Contrairement aux apparences, les arts martiaux m'ont appris que **le premier adversaire à combattre est soi-même et non pas l'autre qui n'est en réalité que le reflet de ce que l'on génère par son propre comportement mental ou physique.**

Mon éducation me poussait à devenir médecin ou ingénieur. J'ai choisi l'informatique de gestion parce que des analystes m'avaient dit que c'était un métier intéressant

et bien payé. J'ai commencé par travailler dans l'informatique bancaire, mais j'ai fini par craquer et je me suis reconvertie dans l'événementiel artistique et l'enseignement du tai chi. À la même époque, je me suis mise à la méditation. En témoignant de l'enjeu des échanges interdisciplinaires, ces transitions successives m'ont incitée à mener une recherche doctorale sur les relations entre art, science et spiritualité. Après une dernière reconversion en coaching et en soins énergétiques, j'exerce maintenant un métier que j'adore : accompagner dans leur voie d'éveil et de guérison des personnes qui souhaitent élargir leur champ de conscience et de perception.

Dans ma thèse, jugée originale et audacieuse pour une université traditionnelle comme la Sorbonne, je voulais aussi souligner que l'intellect n'a pas le monopole de l'intelligence (j'avais rencontré des gens très intelligents complexés par leur manque d'études ou leur difficulté à s'exprimer, et inversement des gens diplômés convaincus de leur supériorité mais incompetents sur bien des points). Mon sujet était l'expérience perceptive directe, autrement dit ce que l'on est capable de percevoir dans l'instant immédiat avant d'avoir eu le temps de commencer à réfléchir. Cette perception du moment présent fait appel à l'intelligence du corps et du cœur, basée sur le ressenti et la sensibilité. Bien qu'ayant ce côté pointilleux du chercheur objectif qui veut décortiquer tout ce qu'il expérimente, j'ai appris à accepter de ne pas tout comprendre car il m'arrive régulièrement des événements considérés comme invraisemblables par l'entendement rationnel. Dans ce cas, toute tentative d'explication est confuse ou vaine car la pensée linéaire conventionnelle ne convient plus. **C'est par un état de disponibilité**

intérieure et de lâcher-prise que j'ai l'impression d'accéder à une conscience universelle qui me fait agir sans recourir au mental, et que personnellement je valide par les effets que j'obtiens lors de mes soins avec des patients ou dans des perceptions subtiles ou des actions spontanées en méditation ou en arts martiaux. Mais est-ce que je croyais vraiment à l'existence d'une conscience universelle ?

Après ma soutenance de thèse, je m'apprêtais à reprendre une activité professionnelle lucrative et mon avenir se dessinait sous les meilleurs auspices. Mais j'étais insatisfaite. Je connaissais des personnes en souffrance pour lesquelles aucun traitement ni aucune thérapie n'avait marché. Mon expérience m'avait montré que **c'était en incarnant pleinement ce que nous sommes, en étant au plus proche de notre essence, de notre véritable nature, que nos forces les plus profondes se réveillaient et nous venaient en aide**. Mon rôle était d'éveiller ce potentiel en libérant les blocages, mais est-ce que je pouvais aller encore plus loin en indiquant juste aux personnes la voie vers leur propre sagesse intérieure ?

Mes questionnements se sont un soir cristallisés et j'ai su que ma quête n'était pas terminée. **Avant de retrouver la sécurité matérielle et le confort intellectuel, il me fallait vivre une dernière phase expérimentale : vérifier dans ma vie quotidienne, au jour le jour, les hypothèses que j'avais élaborées dans ma thèse à partir de mon expérience vécue**. Je devais en quelque sorte revenir au point de départ pour boucler la boucle. Ma décision de me lancer pendant un an dans l'inconnu semble avoir été prise sur un coup de tête, mais elle est le fruit d'années d'expériences évolutives et d'un profond travail intérieur.

UN AN ENTRE LES MAINS DE L'UNIVERS

Ce retour vers moi-même est l'objet du voyage initiatique que j'ai entrepris en me laissant guider par la vie et en décidant d'accepter tout ce qui allait se présenter à moi. En n'influençant pas le cours des choses par mes actions ou ma volonté, je pouvais ainsi mettre en évidence cette harmonie globale indéfinissable qui me dépasse mais qui se manifeste par des événements concrets entre moi et le monde dans lequel je vis, et que j'ai appelée l'univers.

ÉTAPE 1 *Paris-Cologne*
Comment j'ai décidé
de tout quitter en un éclair

*Pourquoi j'ai choisi de renoncer à un cadre de vie stable
et sécurisant.*

*Mon nouveau fil directeur : ne rien prévoir et me laisser
guider par la vie.*

*Derniers préparatifs avant mon départ de Paris et le
Nouvel An à Cologne.*

Rôle préalable d'un stage spirituel à Agadir.

Une décision sans prise de tête

Certains soirs ressemblent à tous les autres. Ce soir-là, il n'était rien arrivé de spécial. C'était un 22 novembre, comme il y en a chaque année. Un soir d'automne sorti de l'anonymat par la grâce d'un calendrier qui invente la réalité du temps. Il y a juste ce sentiment de tension, de nervosité ; je me sens trépigner intérieurement. Un malaise s'installe, un ras-le-bol, un sentiment de non-sens. Je tente de me relaxer, je médite en douceur pour accepter ce vague à l'âme. Pas très longtemps. Sans raison apparente, je passe à la température supérieure. Une vague de chaleur m'envahit le visage. Un voile d'opacité tombe devant mes yeux et transforme la texture de mon environnement. Le violet mordoré des rideaux, les livres bien

rangés sur les étagères, les poutres qui strient le plafond : ce qui m'était si familier devient froid et distant. Quelques secondes après, je me rends compte que ce n'est pas un voile occultant qui s'est abaissé, mais un voile usé qui s'est évaporé. C'est par sa disparition soudaine que je réalise qu'il me brouillait la vue. Les couleurs sur lesquelles mon regard se pose sont maintenant plus vives, plus précises. J'y vois plus net car l'air entre moi et les objets s'est éclairci. Ma méditation vient de dissoudre une illusion.

L'effet clarté de la méditation

De même que les aliments sont la nourriture pour notre corps, les pensées sont la nourriture pour notre esprit. Si nous jeûnons, le corps va aller puiser dans les réserves de graisse. C'est le même processus avec les pensées. Lorsque l'on arrête d'apporter de nouvelles pensées (réflexions, réactions, émotions...), l'esprit affamé finit par faire remonter à la surface des pensées anciennement stockées (mémoires, blessures, conditionnements...). L'apport de la méditation Vipassana (qui signifie « voir les choses telles qu'elles sont ») a été de découvrir le lien indissociable entre pensée et sensation et l'antériorité de cette dernière. En méditant, c'est-à-dire en observant sans y réagir les sensations corporelles, on prend conscience de leur nature impermanente. L'énergie de l'attention sans attachement a pour effet de les dissoudre et de libérer à sa source le processus d'enchaînement automatique des pensées liées à ces sensations. En arrêtant d'agiter l'eau trouble (les pensées abstraites perturbatrices), on laisse la boue des sédiments (les sensations concrètes) retomber au fond et redonner à l'eau sa clarté originelle (la vraie nature de l'esprit).

Je n'ai plus rien à faire ici. Ni dans cet appartement, ni dans cette ville. C'est une évidence, un rejet et un appel surgis du plus profond de mon cœur et de mes entrailles. Ma nature est intrinsèquement paradoxale, ce qui peut faire croire aux gens que je suis contradictoire et dispersée, mais j'ai compris avec le temps que j'étais guidée par une logique parfaitement cohérente. Cette logique à multiples facettes n'est pas immédiatement visible, elle prend sens quand, un beau jour, des événements qui semblaient n'avoir aucun lien entre eux s'agencent comme les pièces d'un puzzle. À force d'avoir changé de cap, de métiers, d'amis, j'ai l'impression d'avoir vécu plusieurs vies, mais avec la sensation pour le moins étrange d'avoir traversé à plusieurs reprises des situations précises ou des pans entiers d'existence en oubliant et en répétant les mêmes scènes. Ma vie est devenue un jeu, au sens dramatique et ludique du terme. Aujourd'hui, je vais jouer à partir, à tout quitter, à tout laisser. Je joue un jeu sérieux, car ce soir je suis triste et mélancolique. **Un jeu joyeux car à chaque fois que j'ai pris une décision de changement, cela a accéléré ma connaissance de moi et du monde.** Un jeu douloureux car en me rapprochant de mes véritables envies, bien différentes de celles des autres, je suis de plus en plus solitaire. Un jeu risqué, car j'assume de moins en moins mes arrières. Je ne veux pas faire semblant de jouer.

Il est bientôt minuit. Presque machinalement, je prépare tous les courriers pour résilier mon bail et les contrats administratifs en cours. Je prends le temps de rédiger un long message pour annoncer à mon ex-futur employeur que je renonce au poste qu'il me propose. J'enverrai les mails demain à une heure raisonnable. Je fais parfois cela, les courriers électroniques en décalé. Comme il m'arrive

de travailler tard, jusqu'à deux-trois heures du matin, quand je ne veux pas paraître fantaisiste, je transmets mes mails en journée, aux horaires de bureau.

Je me surprends moi-même d'avoir pris une décision aussi importante sans avoir cogité avant pendant des semaines. Pour une fois que je ne me perds pas dans mes doutes... L'idée de changer des choses dans ma vie était en train de germer dans ma tête, mais pas de façon aussi radicale. Le fruit est brusquement tombé de l'arbre, il devait être mûr mais je me sens quand même un peu sonnée. **Je suis un peu trop émotionnelle et mentale.** Depuis au moins vingt ans, je cherche désespérément à faire lâcher mon mental égotique, en passant par tout un tas de stages et de séminaires autour de méthodes énergétiques, spirituelles, bouddhiques, chamaniques... La progression a été laborieuse, sans doute parce que l'ego adore le désespoir, le travail acharné et les efforts sans fin. Il m'a fallu douze ans de méditation avant de pouvoir profiter d'un peu de répit de la pensée pendant mes heures d'assise silencieuse. L'amplification des pensées est bon signe lorsque l'on commence à méditer, mais quand commencer dure plus d'une décennie à raison d'une à deux retraites annuelles de dix jours avec dix heures de méditation journalière sur un coussin spécialement conçu pour, je ne suis pas sûre que ce soit encore bon signe. C'est lorsque j'ai cessé de compter sur la méditation pour calmer ma frénésie mentale – et que j'ai varié par consolation les écoles et les méthodes (alors que l'on nous rabâche qu'il vaut mieux creuser un seul grand puits que « creusoter » plein de petits puits) – que j'ai pu être en mesure non pas de ne plus penser mais d'être suffisamment attentive et apaisée pour observer le flux de mes pensées. Bref, c'est quand j'ai arrêté de vouloir

ÉTAPE 1

méditer que j'ai commencé à vraiment méditer. Vouloir nous met dans le futur (encore inexistant : qui me dit que je ne vais pas mourir demain ?), alors que méditer est censé nous ramener dans le présent (là, au moment où j'écris, normalement je suis toujours vivante). Je dis « censé » parce que certains disent méditer et se retrouvent dans un *no man's land* mental ou dans des bulles d'illusions déconnectées de la réalité. **Le niveau de méditation ne se mesure pas à la teneur ou à la quantité de pensées qui nous assaillent, ni à l'intensité des émotions qui nous submergent. Il correspond à la capacité de rester neutre et doux vis-à-vis de nous-mêmes quel que soit l'état dans lequel on se trouve.** On ne fait pas un arrêt sur images, on s'arrête pour les regarder défiler. Du point de vue technique (un plus par rapport aux vaches qui elles aussi ruminent et regardent passer), méditer consiste à ressentir les sensations présentes sans les interpréter, éventuellement à observer les pensées et les émotions (pas leur contenu mais leur processus d'apparition et de disparition). On ne cherche pas à contrôler ou à éviter quoi que ce soit, l'idée est de pouvoir faire une pause même dans l'agitation du mental. Au lieu d'essayer de sortir de la tornade en étant ballotté dans tous les sens, on se recentre au cœur de soi pour se poser au point qui reste immobile au centre du tourbillon.

L'état méditatif est un état élargi de conscience susceptible de nous connecter à des dimensions invisibles de la réalité (qu'elle soit matérielle ou imaginaire). Ces dimensions varient d'une personne à l'autre, de même que les êtres immatériels que l'on y rencontre parfois (anges, déités, esprits de personnes décédées, âmes errantes, guides spirituels, etc.). On ne sait pas si ces êtres existent dans une réalité parallèle ou dans une construction imaginaire,

mais à l'instar des rêves ou des croyances, ils peuvent avoir un impact réel. Personnellement, je n'ai jamais rencontré ce genre d'entités. En revanche, la méditation m'ouvre à des niveaux plus subtils de ma conscience qui me donnent accès à des informations inhabituelles et informelles. S'il s'avère que je dois les transmettre (dans mes séances de soins par exemple), je peux les décoder, sinon elles restent au stade d'une simple impression vibratoire. Il ne s'agit pas du fruit de ma seule imagination car même si les informations demeurent vagues pour mon intellect, elles guident mes mains avec précision pour me faire effectuer des actions concrètes dont je peux vérifier *a posteriori* les bienfaits ou la signification. J'ai l'impression de laisser faire le hasard puisque ma volonté n'intervient pas. Mais même si je n'arrive pas à le savoir sur le moment, le hasard ne me fait pas faire n'importe quoi. Vous-même, n'avez-vous jamais eu l'impression d'être mystérieusement aidé dans votre quotidien ? Par des synchronicités, des phrases entendues par hasard dans la rue et apportant la réponse à la question que vous vous posiez, des chansons qui passaient un message clé au moment précis où vous en aviez besoin, des choses trouvées par terre comme pour vous offrir un indice, des objets ayant appartenu à un proche décédé et qui vous tombent sous la main comme si c'était le moyen pour le disparu de communiquer avec vous, des rêves ou des rencontres fortuites étrangement utiles...

La leçon du cochonnet

J'avais une solide expertise lorsque j'étais enfant : le dégommeage de cochonnet. J'adorais jouer aux boules et pour cause, j'arrivais avec un taux de réussite de 100 %

ÉTAPE 1

à dégommer les boules qui se trouvaient près du cochonnet pour placer la mienne à la place. Un jour – je devais avoir huit ou dix ans –, nous étions plusieurs enfants à jouer dans un jardin de Normandie avec un jeu de boules en plastique coloré. Comme à mon habitude, je gagnais toutes les parties. Les enfants ont commencé à se révolter et se sont mis en tête de me déconcentrer en criant tout autour de moi alors que je m’apprêtais à lancer. Au bout d’un moment, j’ai perdu patience, la boule que je tenais en main m’a brusquement échappé et est partie en l’air dans une trajectoire totalement inappropriée. Les enfants ont commencé à crier de joie, mais la boule a alors cogné le mur de pierres situé en face de nous et par le rebond est revenue... dégommer la boule qui se trouvait collée au cochonnet. Il y eut un grand silence ; moi-même j’étais assez déconcertée. Ce jour-là, j’ai compris que ma main et ma tête n’étaient pas seules à jouer.

Des tentatives dans le passé

Quelques mois après la fin de mes études, j’ai voulu partir un an avec mon baluchon dans les montagnes d’Asie pour aller rencontrer des moines maîtres d’arts martiaux. Mais je n’ai pas osé, sécurité oblige. À la place, je suis entrée avec mon attaché-case dans le service informatique d’une grande banque. Après y avoir travaillé cinq ans, j’ai amorcé un premier virage professionnel en quittant la banque pour me reconvertir dans le secteur culturel. Après un DESS en gestion des institutions culturelles, je suis restée deux ans dans une association ministérielle qui gérait des programmes de bourses et de résidences d’artistes à l’étranger. Les rencontres avec les artistes et les récits de leurs séjours lointains m’ont

enthousiasmée. Je trouvais formidable d'avoir le droit d'exprimer sa sensibilité et ses émotions dans un cadre professionnel sans que ce soit jugé comme une faute ou une faiblesse. Je me sentais des affinités avec le processus créatif que je retrouvais sous une autre forme dans les arts martiaux et dans la méditation (j'avais commencé à pratiquer la méditation Vipassana un an avant mon DESS). À la fin de ma mission culturelle, j'ai décidé d'aller faire un tour du monde pour réaliser deux projets : un documentaire historico-artistique et un pèlerinage spirituel. Le premier consistait à recenser de manière factuelle le nombre de morts civils et militaires pendant les guerres dans tous les pays et de le présenter ensuite sous forme d'installation artistique, l'idée étant de compléter les chiffres officiels qui montraient souvent en priorité et avec un parti pris les pertes des pays dominants. Le second était d'aller pratiquer dans des centres de méditation Vipassana de tous les pays où cette méthode était transmise et d'étudier les similitudes et les différences interculturelles.

Ce voyage aurait dû constituer mon deuxième virage. Mon dernier directeur m'avait au même moment parlé d'un poste de production pour une grande exposition artistique qui démarrait. J'étais en partance lorsqu'il me l'avait annoncé ; j'avais déjà quitté mon appartement et organisé mon itinéraire avec mes premiers points de chute en Asie. Mais le projet artistique m'a emballée, le contrat ne durait que trois ans et je suis donc restée à Paris.

Après l'exposition, troisième virage : j'ai eu envie de faire une parenthèse d'un an pour réfléchir sur la perception subtile en méditation et en arts martiaux, les relations entre art et science et les interactions entre la part intuitive et la

ÉTAPE 1

part rationnelle de l'esprit. Ma réflexion m'a amenée au bout d'un an à faire un DEA (appelé aujourd'hui master) en sciences cognitives. Devant le vif intérêt des profs du DEA pour mon sujet de recherches et malgré l'absence de financements (il y avait des limites d'âge pour l'obtention des bourses et je les avais toutes dépassées), j'ai prolongé ma réflexion scientifique par un premier début de thèse en sciences cognitives sur le passage de la sensation à la pensée dans l'art (à travers le processus de création et la morphogenèse d'une composition picturale), puis par une thèse en philosophie sur ce que j'ai appelé l'expérience perceptive directe (à travers les apports des pratiques artistiques, corporelles et méditatives dans les sciences cognitives). Mon travail de thèse a duré douze ans, ce qui peut paraître long, mais je consacrais seulement un quart de mon temps à la recherche universitaire *stricto sensu*. En parallèle, j'exerçais des boulots alimentaires à temps partiel et j'ai monté bénévolement des projets art et science. En même temps, j'approfondissais mes pratiques énergétiques et spirituelles, à tel point que j'ai failli entrer en tant que moine novice dans un monastère bouddhiste. Pendant la seconde moitié de ma recherche, j'ai suivi un grand nombre de formations en méthodes d'accompagnement thérapeutique à autrui, en vue de réorienter mon activité professionnelle en cohérence avec mes recherches. Ces trois virages ont été un cheminement progressif vers des sujets qui me tenaient à cœur, au détriment d'un plan de carrière lisse et raisonnable. Mais, à deux reprises, j'ai renoncé à mon élan d'aller parcourir le monde.

Après ma soutenance de thèse, une personne intéressée par mes travaux m'a contactée par l'intermédiaire d'une relation commune pour me proposer de monter et diriger



NORD COMPO
m u l t i m é d i a

Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

N° d'édition : L.01EPMN000978.N001
Dépôt légal : janvier 2018