

Jean Doridot

**Il y a de la magie
en vous !**

DUNOD

Couverture : Manon Bucciarelli
Illustrations : Charie
Maquette intérieure : PCA

Vous trouverez au verso du rabat,
un code vous donnant accès à
deux mois d'abonnement gratuits
à l'application Zenfie.

© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-077109-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À la magie présente en chacun de nous.



Sommaire

Avant-propos	7
--------------------	---

POURQUOI MÉDITER ?

Le cycle de l'existence	17
Plaisir, Bonheur, Joie	21
Magie de la transformation personnelle	29

MÉDITER TRANSFORME LA RÉALITÉ

L'intérieur se projette sur l'extérieur	37
Méditer pour transformer son regard	39
Libérer son esprit des croyances limitantes: la technique du mantra	43
Ce sur quoi je me concentre se développe	47
Comment se protéger des sources d'influence ?	49
La question des émotions	55

COMMENT MÉDITER ?

5 idées reçues à propos de la méditation.....	65
Quelques formes de pratiques.....	71
Importance du corps.....	75
Importance de l'instant présent.....	79
Importance du lâcher prise.....	81
Une autre forme de lâcher prise: le détachement.....	83

MÉDITATION, PHILOSOPHIE ET SPIRITUALITÉ

Il vous sera fait selon votre foi.....	89
L'opium du peuple.....	91
Importance de l'état d'esprit.....	95
L'impermanence.....	99
Le lieu de la plus grande richesse.....	101
Tout est dans tout.....	103
Nous sommes tous un.....	109
La magie du pardon.....	111
Comment nommer la Source de toute chose?.....	115
La délicate question de l'ego.....	119
La délicate question du Karma.....	133
Personnalité et destinée.....	147
Le puits sans fond de nos désirs.....	157
Le rituel du matin de Tony Robbins.....	173
Méditer à partir d'un texte.....	181



Avant-propos

Bienvenue dans cet ouvrage. Je suis très honoré à l'idée de passer les pages à venir en votre compagnie. Si ce livre atteint l'objectif qui est le mien tandis que j'écris ces lignes, alors il marquera une étape spéciale, importante dans votre existence. Idéalement, il y aura un avant et un après.

Cet objectif peut sembler très ambitieux, et même, un peu prétentieux. Pourtant, c'est très humblement que je formule ce souhait. Vous avez au fond de vous un trésor prodigieux. Des capacités inouïes dorment dans votre organisme.

Depuis tout ce temps que je reçois des personnes dans mon cabinet, j'ai pu observer que nous oublions très facilement à quel point nous sommes des êtres incroyables, dotés de capacités exceptionnelles. Nos capacités de progrès, de résilience, de transformations intérieures et extérieures défient souvent la plus fertile des imaginations.

Le commencement

C'est un peu par hasard que j'ai rencontré la méditation. Enfant, j'étais timide. Le monde extérieur me faisait peur et m'agressait. Ma scolarité a été marquée par une hypersensibilité douloureuse et des capacités inadaptées au système scolaire.

Plutôt doué à l'école primaire, je n'ai pas fait de CMI. C'est au collège que les résultats se sont effondrés, et que le terme d'échec scolaire a fait son apparition. Je ne comprenais rien, et pensais en classe de cinquième que j'avais atteint ma limite – ce que me confirmaient d'ailleurs certains enseignants qui, sans le vouloir et sans s'en rendre compte, me faisaient alors payer les humiliations qu'ils avaient dû subir eux-mêmes pour être si méchants.

Mangeant à outrance, je terminais le collège obèse, expérimentant à l'occasion à quel point la bienveillance est délicieuse lorsqu'elle se fait si rare. J'ai eu la chance, dans le même temps, de réaliser à quel point les jugements, les étiquettes et les préjugés infligent de profondes blessures parfois longues à cicatriser.

C'est à cette époque-là que j'ai découvert mes premiers livres sur la méditation, dans la bibliothèque de ma grand-mère. Des auteurs exotiques y parlaient de yoga, de moines tibétains et de pouvoirs extraordinaires. Cela me faisait rêver, et c'est à cette époque que je pris l'habitude, avant de m'endormir, d'imaginer ce que serait mon existence si tout s'arrangeait. Je rêvais éveillé, comme seuls savent rêver les enfants.

À la même époque, vers l'âge de douze ou treize ans, un camarade de classe m'offrit l'*Introduction à la psychanalyse* de Sigmund Freud. L'ouvrage m'a passionné, et a semé dans mon esprit une curiosité qui me porte encore aujourd'hui.

Petit à petit, ma réalité a commencé à se transformer. Mes résultats scolaires s'améliorèrent, et je finis par entrer en classe de terminale. Sur le chemin, mes kilos superflus avaient disparu, remplacés par le hard rock, la bière et la baston. Le petit garçon timide et peureux était devenu un adolescent extraverti, bagarreur et violent. Ayant constaté que l'union fait la force, il traînait souvent en bandes, et rares étaient les week-ends qui ne se terminaient pas en rixe ou au commissariat.

Sans doute la littérature, le cinéma et de bienheureuses rencontres ont aidé à transformer l'impasse en un chemin ouvert sur l'horizon. Notamment, la pratique de la boxe et mon passage en classes préparatoires m'ont entraîné sur un chemin dont je ne pensais pas qu'il puisse un jour m'être accessible. Je conserve aujourd'hui encore une profonde gratitude pour les personnes que j'ai eu la chance de rencontrer à ce moment-là. Devenir champion de boxe et intégrer une grande école d'ingénieur m'a définitivement aidé à guérir de bien des blessures.

Et la méditation dans tout ça ?

Depuis les années collège et les livres de ma grand-mère, ma curiosité sur le sujet de la méditation était devenue constante. Dès que j'en avais l'occasion, j'écumais les travées des librairies afin de trouver des livres sur le sujet.

Ma pratique était irrégulière, et prenait souvent la forme de visualisations, dans le but d'améliorer un aspect très observable et mesurable de mon existence. Je m'émerveillais parfois de la spontanéité avec laquelle certaines transformations prenaient place. Toutefois, je me heurtais souvent à l'aspect religieux de bien des ouvrages. Profondément rationnel, et ayant grandi dans une ambiance très anticléricale, j'avais alors en horreur tout ce qui évoquait de près ou de loin l'obscurantisme religieux.

La pratique régulière

Jeune ingénieur, j'avancais dans ma vie professionnelle comme j'avais traversé ma scolarité. J'avais le sentiment de devoir lutter en permanence pour entrer dans le cadre. Malgré une réussite extérieure observable et mesurable, le sentiment de passer à côté de l'essentiel ne me quittait jamais. Dans le meilleur des cas, je cessais d'y penser, m'aidant au besoin de

tous les artifices possibles et imaginables (à condition que ça ne fasse pas grossir. Mais toujours revenait cette sensation que l'essentiel se trouvait ailleurs.

C'est alors que par de heureux hasards, des rencontres, des livres et des expériences sont apparus dans ma vie. Tous semblaient converger vers une même destination. L'importance cruciale de la psychologie et la puissance de notre esprit devenaient les domaines que je brûlais d'approfondir et d'explorer davantage.

J'ai alors commencé à étudier de plus près quels étaient les moyens d'utiliser notre psyché pour améliorer notre existence. Enchaînant les stages, je finis par me retrouver face à un choix difficile. Continuer mon job d'ingénieur, ou changer de métier – ce qui, pour moi, à cette époque, signifiait changer de vie.

Follow your bliss¹

Le point culminant du dilemme est arrivé au tout début des années 2000. À cette époque, mon job me faisait voyager toute l'année, dormir dans de beaux hôtels et voir verser chaque mois sur mon compte en banque de confortables sommes d'argent.

Lorsque je fis part à mes patrons de mon désir de démissionner, ils me firent une proposition très séduisante, afin de m'aider à rester. C'était un jeudi. Je proposais alors de donner ma réponse le lundi suivant, ce qui me fut accordé.

Je me souviens avoir passé le meilleur week-end de ma vie. Tout était possible. J'avais les clés de mon destin en main. C'est à partir du dimanche matin que ça a commencé à se compliquer. Je ne pouvais plus reculer, il fallait que je fasse un choix. L'après-midi fut très difficile, presque physiquement

1. « Suis ton bonheur », formule popularisée par Joseph Campbell.

douloureuse. Le choix de changer de métier était excitant, certes, et en même temps, terriblement incertain.

Quelque temps avant, j'avais eu l'occasion d'écrire noir sur blanc ce à quoi ressemblerait ma vie de rêve. J'ai repris ce document et l'ai relu le dimanche soir. Il m'a aidé à prendre ma décision. Le lundi, je fis part à mes patrons de mon départ. Une nouvelle aventure commençait.

Quelle pratique ?

Le temps a passé, et les rêves se sont réalisés. J'ai rencontré des stars, parlé devant des milliers de personnes. Aujourd'hui je gagne ma vie en aidant mon prochain. Bien sûr, le chemin, merveilleux, reste semé d'embûches et de défis à relever.

Accordant toujours autant d'importance aux connaissances académiques, j'ai poursuivi des études universitaires et suis devenu psychologue.

Enseigner la psychologie et continuer de poursuivre des recherches universitaires est quelque chose d'important pour moi. Le souci de la rigueur scientifique et de l'exactitude sont d'autant plus importants lorsque l'on s'aventure sur le terrain du développement personnel.

Mon activité principale reste la pratique de l'hypnothérapie. L'hypnose est, à mon humble avis, ce que l'homme a trouvé de mieux pour aider quelqu'un à mobiliser ses ressources inconscientes dans le but d'améliorer son existence.

Soucieux d'aider mes clients à obtenir des résultats observables et mesurables, je me consacre avec passion à l'aide aux fumeurs pour arrêter de fumer. Aujourd'hui encore, après en avoir aidé des milliers, je m'émerveille de la capacité que possède chacun d'entre nous à rendre l'impossible possible – à condition de bien s'y prendre.

Pourquoi la méditation ?

Dans mon métier, je dois faire face à des demandes de clients qui ne concernent pas que l'arrêt du tabac.

Comme tout psychologue, je rêve de mener mes clients vers l'autonomie. Aider chacun à mobiliser suffisamment de ressources pour être en capacité de traverser les difficultés de l'existence, que ces difficultés soient actuelles ou futures.

Une pratique personnelle, faite chez soi, loin du cabinet du psy, est très utile pour conserver un bon accès à ses ressources personnelles. C'est pourquoi en 2015, aidé par un ami polytechnicien, j'ai développé Zenfie, afin d'aider le plus grand nombre à cultiver son monde intérieur et se souvenir que la magie peut trouver une place de choix dans chacune de nos existences.

Au moment où j'écris ces lignes, Zenfie compte près de 500 000 utilisateurs à travers le monde. Chaque mois, des milliers de personnes méditent avec ces programmes et aujourd'hui, près de 3 millions de séances ont déjà été suivies ! Le rêve continue, et ça fait du bien.

Se reconnecter à l'essentiel

Avec le temps et les années d'expérience, mon regard sur la dimension irrationnelle de l'existence s'est transformé. Les expériences que m'ont relatées mes clients ont ouvert mon esprit sur bien des cultures et bien des croyances différentes.

Selon les postulats acceptés par les uns ou les autres, j'ai vu à quel point l'existence tout entière pouvait se transformer. Je souhaite de tout cœur que vous, qui lisez ce livre en ce moment même, puissiez trouver les clés ouvrant les portes de vos rêves les plus audacieux.

La question de la dimension invisible de l'existence est vaste et sans réponse. À une échelle individuelle, la simple ques-

tion de l'existence d'un esprit inconscient qui fonctionnerait de façon autonome, à l'insu de notre esprit conscient et rationnel, divise les psychologues eux-mêmes.

À une échelle collective, le sujet semble encore plus délicat. Pratiquer la méditation, rechercher la façon la plus juste de lâcher prise invitent à se questionner sur ce qui nous dépasse et nous transcende. Tant qu'elles ne basculent pas dans l'obscurantisme ou le fanatisme, les traditions spirituelles sont des aides précieuses pour trouver son chemin sur la voie de la verticalité.

Un pied dans chaque monde

Ce livre propose des cartes afin de mieux se retrouver dans les méandres de l'existence. Il propose aussi de développer sa boussole intérieure. Avec une carte et une boussole, tout devient possible.

Si l'on imagine qu'un monde immatériel et magique côtoie notre monde matériel et tangible, il peut être très amusant et même grisant d'explorer les nouvelles possibilités offertes par ce point de vue. L'essentiel est de ne pas se perdre, et de veiller à bien garder un pied dans chaque monde.

Si je devais formuler un vœu juste avant que vous ne commenciez cet ouvrage, ce serait que vous puissiez développer la profonde conviction que tout est possible, pour vous, maintenant. Quels que puissent être les obstacles qui se dressent sur votre chemin, il y a en vous une étincelle de magie plus forte que ces obstacles – plus forte que tout. Pratiquer la méditation transforme cette étincelle en un feu qui éclaire et ne brûle pas. Que cette lumière vous accompagne et vous conduise sur le chemin de la félicité. C'est le vœu que je formule maintenant, pour vous.

Bonne lecture, et à tout de suite! ☺



Pourquoi
méditer?



