

Préface de Frédéric Lopez

Marianne
Leenart

PAS SAGE!

MON LIVRE DE
MÉDITATION
ANTI-CLICHÉS

«Un récit plein d'humour
et d'humanité pour vivre pleinement»

CHRISTOPHE ANDRÉ

Flammarion

« Comment se fait-il que j'aie tout pour être heureuse et que je ne le sois pas ? » À peine diplômée de l'Essec, Marianne se lance dans l'entrepreneuriat et... bim ! Ce questionnement existentiel vient la stopper net dans son ascension et l'amène à découvrir la méditation. Commence ainsi un voyage **PAS SAGE** (du tout) aux quatre coins du monde et de l'esprit... qui va secouer toute sa vie.

Ce livre est son carnet de voyage intérieur, un récit sans filtre entre joies et galères, entre chroniques bordéliques et folles méditations.

Un partage d'expérience (et non d'expertise) pour découvrir la méditation autrement, à contre-courant des clichés.

WARNING

Ce livre ne vous conseillera ni d'être zen, ni de devenir moine, ni de manger végétarien. Vous n'atteindrez pas l'éveil à la fin et n'apprendrez pas à léviter. Mais il pourrait bien vous aider à vivre plus pleinement.

Idéal pour les gens pas sages, les sceptiques, ceux qui pensent que la méditation ce n'est pas pour eux ou qui trouvent cela ennuyeux. Et pour tous ceux qui galèrent parfois, avec la méditation ou bien avec la vie. Comme dirait Bouddha, « No pain, no zen » mais ça en vaut la peine.

Marianne Leenart est aujourd'hui certifiée par un diplôme universitaire de médecine méditation et neurosciences ainsi que par le Mindfulness Training Institute. Elle donne des formations pour transmettre cette pratique de la méditation qu'elle qualifie de « joyeusement subversive ».

Elle n'est toujours pas sage. Mais bien vivante.

PAS
SAGE!

Préface de Frédéric Lopez

PAS SAGE!

Marianne
Leenart

MON LIVRE DE
MÉDITATION
ANTI-CLICHÉS

Flammarion

Tous droits réservés
© Flammarion, Paris, 2019
ISBN : 978-2-0814-9111-3

SOMMAIRE

<i>Préface</i>	11
----------------------	----

La crise de la vingt-cinquaine (#SEQUESTIONNER)

Méditation, Stupeur et Transpiration (#SERECONNECTER)

Méditation, Stupeur et Transpiration.....	35
Ma double vie.....	41
<i>Lettre à ma respiration</i>	46
Joueur de ping-pong.....	49
Le dernier repas du condamné.....	55

Experte en machine à laver (#GALERER)

Experte en machine à laver.....	65
Pilule bleue ou Pilule rouge.....	69
Merde ou Merci.....	75
Bande de pleurnichards.....	81

PAS SAGE !

Voir Varanasi et mourir	85
Fatigue	91
Quand le disciple est prêt.....	95

La marche anti-robot (#MARCHER)

La marche anti-robot	103
Le cri du corps	109
All you need is less	115
L'urgence de ralentir	119
De lumière et de liberté.....	123
<i>Lettre à Bouddha</i>	127
Ce drame qui n'a jamais eu lieu.....	131
Le droit d'être soi.....	135

Le Monastère-Discothèque (#DANSER)

Le monastère-discothèque.....	141
Extase, Électro, Église	145
<i>Lettre à Burning Man</i>	149
Entre hippie et zombie.....	153
Le volcan et le dragon.....	157
Chut... ou pas.....	165

Espèce d'égoïste altruiste (#AGIR)

Espèce d'égoïste altruiste.....	175
<i>Lettre à un terroriste</i>	181
<i>Lettre au Dalai-Lama</i>	184

SOMMAIRE

Mère Teresa, sors de ce corps.....	187
Rabat-joie.....	191
Le coiffeur et mon ego.....	195

L'Amour certifié AAAAA (#AIMER)

L'Amour certifié AAAAA.....	201
Un disjoncteur dans mon cœur.....	203
Si Bridget Jones méditait.....	209
<i>Lettre à Jésus</i>	214
<i>Lettre à Gaïa</i>	216
Je doute donc j'en chie	219
Un réveillon sans cotillons	225

Enseignante Éternellement Débutante (#APPRENDRE)

Enseignante Éternellement Débutante.....	237
La méditation des moutons	239
Ni princesse ni Superman.....	245
Mon bourreau intérieur.....	249
Des costumes-cravates en lotus.....	255
Assieds-toi dans le champagne	261
Laissez-moi stresser en paix.....	269
Allumer le feu, plutôt que nos ordis	277
Let it be.....	283

Rien n'a changé. Tout a changé. (#VIVRE)

PAS SAGE !

ANNEXES

<i>Lettre de gratitude</i>	301
<i>Guide du routard intérieur</i>	309
<i>Postface</i>	313

PRÉFACE

Merci Marianne de nous décomplexer. Et de mettre fin à nos clichés sur la méditation en étant « pas sage ». On attendait ce livre avec impatience.

« Je rêve de faire de la méditation, mais ça n'est pas pour moi, je suis trop speed », « J'ai essayé, je n'y arrive pas », « Suis nul, je ne réussis pas à méditer tous les jours », etc. Combien sommes-nous à avoir été tentés par plus de sagesse et moins de stress ? Et combien sommes-nous à nous être sentis en situation d'échec en découvrant ou en pratiquant la méditation ? À continuer de nous juger sévèrement alors même que cette pratique est censée calmer notre mental ? Pourquoi notre cerveau nous donne-t-il souvent l'impression que tout le monde s'en sort mieux que nous dans tout et même en termes de méditation ? Eh bien, pas Marianne Leenart. Comme nous, elle ne réussit pas du premier coup. Et quand elle le raconte avec humour, ça fait du bien.

J'ai rencontré Marianne dans un train. Nous faisons partie d'un groupe de *change makers* qui se rendaient au Shumacher College en Angleterre pendant près d'une semaine. Depuis quelques années, je prends beaucoup de plaisir à fréquenter

ces acteurs du changement. Des femmes et des hommes qui changent le monde, loin des médias traditionnels habitués à focaliser sur l'arbre qui tombe. Je les vois comme la forêt qui pousse.

Dans le train ce jour-là, il y a celui qui me les a tous présentés : Marc de La Ménardière coréalisateur de l'excellent documentaire *En Quête de sens*, mon ami Mathieu Baudin, historien prospectiviste et cofondateur de l'Institut des futurs souhaitable ou encore Matthieu Dardaillon, à l'origine de l'organisation découvreuse de talents altruistes « Ticket for change », et beaucoup d'autres que je connais à peine, mais avec qui je me sens déjà en confiance.

Ce matin-là, je suis euphorique, comme chaque fois que j'accepte l'une de leurs invitations à faire un pas de côté. J'adore réfléchir sur notre drôle de représentation du monde. Marianne est là, à l'aise, et semble connaître tous les participants. Avec un sourire irrésistible et un sens de la formule dont je vais très vite devenir fan, elle m'explique qu'elle était chef d'entreprise et qu'elle est devenue instructrice de méditation. Les changements de vie me fascinent, et elle a déjà toute mon attention quand elle me lâche, sûre de son effet : j'ai le projet d'ouvrir un « monastère-discothèque ». Évidemment, elle fait mouche.

Je vois tout de suite où elle veut en venir. Pour avoir participé à quelques retraites de méditation, j'ai parfois trouvé ça austère. On parle beaucoup de la joie, mais on ne la ressent pas toujours. Pourquoi choisir entre la paix intérieure et la célébration de l'existence ?

De mon côté, j'ai découvert la méditation il y a une dizaine d'années. Quand j'y repense, on m'offrait déjà quelques livres

PRÉFACE

sur le sujet, c'est dire si je devais dégager une impression de calme.

À l'époque, je n'avais aucune idée de ce que c'était. Pour faire comprendre que j'étais loin de tout ça, j'ai l'habitude de dire que je confondais méditation et lévitation.

Je blague à peine. Pour moi, le monde était divisé en deux. Et je n'étais pas à un cliché près. Il y avait d'un côté les contemplatifs assis en tailleur devant un poster de Bouddha, qui préféraient s'extraire de la vie, de peur de l'échec. Et de l'autre il y avait ceux qui avaient choisi l'action. Dont moi. J'ai consacré une grande partie de ma vie à réaliser mes rêves, à créer des émissions de télévision, convaincre une chaîne de prendre un risque, constituer des équipes, assurer la présentation, le montage, et la promo sur les plateaux. Je devais faire face au souci permanent de performance, à des conflits avec le diffuseur, ou encore à des critiques et du dénigrement, avec un sourire qui dissimulait à peine le risque de surmenage.

C'est alors que des amis m'inscrivent à un programme antistress. Voilà comme cela m'a été présenté à l'époque. Je ne sais pas, à ce moment-là, que je m'appête à découvrir la méditation de pleine conscience, dont parle si bien le psychiatre Christophe André dans ses best-sellers.

Le programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) élaboré par le professeur américain Jon Kabat-Zinn va littéralement changer mon existence.

Largement inspiré de la méditation bouddhiste, pendant 8 semaines, à raison de 2 heures par jour, ce programme laïc

PAS SAGE !

et étudié scientifiquement va correspondre à mon besoin de rationnel dans le spirituel.

La méditation de pleine conscience utilisée dans les hôpitaux pour apaiser les patients qui souffrent de douleurs chroniques et ceux qui traversent une dépression va avoir sur moi un effet très réjouissant.

Je vais découvrir que la majorité de mes souffrances sont mentales. Chaque fois que j'observe sans jugement mes pensées, mes émotions ou mes sensations, je ne m'identifie plus à elles. Et j'en suis moins esclave.

La méditation a littéralement changé ma vie. Je suis plus à même de porter mon attention sur ce qui se déroule dans mon existence, instant après instant. Je m'applique à ne plus vivre en automatique, mais désormais en pleine conscience. Et l'anxiété qui me gâchait la vie est sous surveillance. Les bienfaits de la méditation intéressent la science mais les obstacles sont nombreux. Et comme dans tout, ce sont les heures de pratique qui font la différence. Après le premier déclic, souvent spectaculaire, il faut ensuite faire face au doute et aux découragements. On se déçoit soi-même de ne pas être plus discipliné, plus sage.

Heureusement, Marianne Leenart vient nous décomplexer grâce au partage de son voyage « pas sage », bien loin des clichés.

Nous sommes partis ensemble pour l'Inde afin de tenter d'écrire chacun un livre. De mon côté, ce travail autobiographique s'avérera plus compliqué que prévu. Marianne, elle, m'a estomaqué par son inspiration et son honnêteté.

PRÉFACE

Dès les premières pages qu'elle me donne à lire, je tombe sous le charme de son style et de son souci de la vérité. Elle décide de ne plus rien cacher du mal-être qu'elle se sent coupable de ressentir, ni de ses tribulations autour du monde pour essayer d'aller mieux.

Armée d'une bonne dose d'autodérision, cette Bridget Jones de la méditation nous fait le récit de ses découvertes et mésaventures sur le chemin de la sagesse. On rit beaucoup et c'est rare sur un tel sujet.

On devient vite accro à son authenticité. Sans prosélytisme, elle explique comment, au début, elle attend beaucoup de cette nouvelle pratique. Elle la teste dans toutes les situations, et la met à toutes les sauces. Mais non, la méditation n'est pas magique et n'éradique pas la souffrance instantanément. En revanche, plus on pratique, plus notre vie nous ressemble et les épreuves sont vécues comme de simples expériences.

En acceptant de partager son intimité, et de dévoiler des épisodes cocasses de son existence, Marianne est en pleine transmission de la méditation. Et le charme opère. Son histoire singulière fait écho de manière bouleversante à notre propre quête d'une existence plus apaisée et pleine de sens. Victor Hugo avait tellement raison : « Tout ce qui est personnel est universel. » Alors merci Marianne de tomber le masque pour nous montrer un autre visage de la méditation. Cette générosité pourrait changer beaucoup de vies.

Frédéric Lopez



**LA CRISE
DE LA VINGT-CINQUAINE
(#SEQUESTIONNER)**



Que faire quand on a « tout pour être heureux »... et que ça ne suffit pas ?

Vous vous l'êtes déjà demandé ?

Voilà sans doute LA question qui a mis ma vie en mouvement, pour ne pas dire... sens dessus dessous. Voilà peut-être où le chemin a commencé pour moi.

Quand on me questionne, je raconte souvent que j'ai fait ce qu'on pourrait appeler une crise de la vingt-cinquaine. C'est pareil que celle de la quarantaine, sauf que vous n'avez pas l'excuse de l'âge.

Ce que m'avait vendu mon entourage, mes profs, la télé, la société, c'est que si je faisais tout « bien comme il faut », à la fin, je serais heureuse. Alors, comme j'étais plutôt du genre obéissant et que j'avais très envie d'être heureuse, j'avais tout fait « bien comme il faut ».

À 25 ans, la déception est cuisante.

J'ai TOUT. Un bon diplôme d'école de commerce en poche, plein d'amis, un amoureux, un appart' à Paris, un abonnement

à l'opéra, un projet entrepreneurial passionnant avec mon frère... Je vais au restau, je fais la fête, je voyage, je m'investis dans plusieurs associations... Bien sûr j'ai mes petits problèmes, comme tout le monde. Mais sur le papier, tout est parfait.

Alors... pourquoi ça sonne faux à l'intérieur ? Qu'est-ce qu'il me manque encore ? Un écran plasma plus grand ?! La célébrité ? Un piano à queue plutôt que droit ? Une médaille de réussite ?

Pourquoi ce sentiment de déconnexion au lieu du paradis promis ? Et cette insatisfaction chronique qui m'habite à longueur de journée malgré les succès ? Et ce stress, sans raison ? C'est quoi ce mal-être confus, gluant ?

Dispersée, agitée, énervée, toujours en train de courir après ce temps qui passe trop vite... Ça n'a pas de sens... Impression de passer à côté de l'intensité de la vie, d'en être anesthésiée, comme à distance.

Tout ça pour ça ? !

Et puis... culpabilité. ÉNORME culpabilité de ne pas savoir savourer à leur juste valeur ma chance d'enfant gâtée et toutes les belles choses qui m'arrivent. Alors que, quand même, « ya des gens qui n'ont même pas de quoi manger tu sais ! ».

Ouais, je sais.

À 25 ans, je fais partie des *Happy Few*. Et je ne suis pas happy du tout. Ça craint.

Cette même année de mes 25 ans, alors que je me torture avec ces questions existentielles, mon père décède. Il était

malade depuis longtemps. Mais quand même... Séisme. Bon. Ça remet les idées en place. Apparemment il n'y a pas trop le temps d'attendre, il y a même urgence. La vie est courte et ce n'est pas qu'une expression. **Il va falloir retourner à l'essentiel. Sauf que justement, l'essentiel, je ne sais pas ce que c'est, ni où ça se trouve.** Il paraît que ça ne s'achète pas sur Internet. Et je réalise que ce ne sont pas mes cours de comptabilité ni de marketing qui vont m'aider.

Je me suis donc mise à chercher des réponses à ces questions existentielles. Et c'est comme ça, après de nombreuses tentatives infructueuses, que j'ai découvert la méditation. Une révélation. Un déclic. Une claque. C'est cliché mais c'est vrai : la méditation a changé ma vie. Au point, quelques années plus tard, d'en faire mon métier en devenant instructrice pour transmettre cette pratique dans les entreprises comme auprès des particuliers.

L'histoire aurait pu s'arrêter là. « Grâce à la méditation, elle vécut zen jusqu'à la fin des temps. » Ajoutez-moi un prince charmant, deux enfants, et ça nous ferait presque un bon Disney bien cliché. Mais ce serait occulter les dernières années de cheminement chaotique, de transformations joyeusement bordéliques et rock'n'roll dans lesquelles cette pratique m'a embarquée. Oui, parce que bien souvent, c'est cette partie-là qu'on oublie de raconter.

La découverte de la méditation n'est donc pas la fin de l'histoire mais son commencement. Après la « révélation », j'ai pris une claque, et mon baluchon, pour partir en quête aux quatre coins du monde et de l'esprit.

Je me suis cherchée partout, je me suis perdue souvent. Des temples de l'Himalaya aux fêtes d'Ibiza, des

PAS SAGE !

communautés de lépreux aux communautés de hippies, des pèlerinages sur le chemin de Compostelle aux pèlerinages sur les traces de Bouddha, des plages du Kenya aux plages de Goa, des retraites de méditation aux stages de communication, de Paris à Pondicherry, du désert du Nevada au désert du Sahara. Ce sont des tranches de vie de ce voyage PAS SAGE (du tout), joyeux et turbulent, aussi exaltant qu'éreintant, avant tout de l'ordre d'un tour du monde intérieur, que je m'appête à vous raconter ici.

Oui mais... pourquoi ?

Un jour j'ai lu un livre de Jack Kornfield, un grand enseignant de méditation. Ça s'appelait *Après l'extase, la lessive*. Sans ce livre, qui racontait avec humour et simplicité les inévitables difficultés du chemin spirituel *alias* « la lessive » et tout ce qu'il va falloir nettoyer en nous, je crois que j'aurais abandonné la méditation.

Mon livre à moi aurait pu s'appeler « AVANT l'extase, la lessive » ou encore « Comment devenir experte en machine à laver » ou encore « Quel gros cliché de croire que la méditation est un long fleuve tranquille ! ».

Je repense aux écrits magnifiques de tous les grands sages de cette planète... Comme ils sont inspirants, ces hommes et ces femmes dont la lumière nous aide à grandir. Mais comme j'aimerais aussi lire ou entendre ce qu'ils ont vécu sur leur chemin de chaotique, de marécageux ou de... pas sage ! Ce n'est pas très sympa de se repaître des galères des autres, mais je crois que ça me rassurerait de ne pas être la seule à en vivre. **Et puis j'aimerais savoir, avant la sagesse, qu'y a-t-il sur ce chemin de transformation intérieure ?** La vérité s'il vous plaît, sans cliché ! Quels sont les joies,

certes c'est chouette, mais aussi les doutes, les épreuves, les incohérences et les chutes de celui qui cherche ? Et qu'on arrête de me faire croire que c'est un chemin uniquement pavé de fleurs et de petits anges.

Parfois on dirait que les sages sont nés comme ça, paisibles, lumineux, aimants. Pouf. Nous, on est nés dans les choux, et eux dans la sagesse. Pas très équitable la cigogne.

Vous comprenez maintenant un peu mieux le titre de ce livre ?

Je fais partie de ceux qui sont nés dans les choux, oui. J'applique sans effort le conseil de Jean d'Ormesson : « Ne cherchez pas à être sage à tout prix. La folie aussi est une sagesse. Et la sagesse une folie ». La méditation en effet, loin de me transformer en petit lotus zen, m'a permis de découvrir une sagesse joyeusement subversive, c'est-à-dire une sagesse qui renverse l'ordre établi. Je parle de l'ordre établi en nous, confortable, rigide, habituel... mortifère. Une sagesse qui remue, qui réveille, qui décoiffe, qui vibre, qui danse. Une sagesse vivante, authentique, et donc parfois secouante. Une sagesse imparfaite car humaine. Une sagesse qui rock, pour le meilleur et pour le pire. Comme toutes les grandes histoires d'amour. Bref, une sagesse plus folle que... sage. Bien loin de mes clichés de départs.

De cela est née pour moi la possibilité d'apprendre à vivre plus pleinement.

Mais n'allons pas si vite à la conclusion.

PAS SAGE !

Ce livre est mon carnet de voyage intérieur, entre chroniques bordéliques et folles méditations. Le récit sans filtre des joies et des galères, déclics et des claques rencontrés sur le chemin. Un partage d'expérience, et non d'expertise. Celui de quelqu'un qui cherche, et non de quelqu'un qui a trouvé. Bref un témoignage PAS SAGE. À destination des gens PAS SAGES non plus. Pour parler de la méditation autrement, à contre-courant des clichés. Veuillez donc ne pas suivre mes conseils à la lettre. La direction ne saurait être tenue responsable en cas de perte de votre sens critique.

N.B. : Vous noterez le jeu de mots très subtil. Faire un pas sage sur le chemin de la méditation. Tout en étant pas sage du tout. Quel passage... Pardon, je m'é gare.

N.B. bis : Si je vous fais le récit de mes aventures et autres galères sur le chemin de la méditation, ce n'est pas pour me plaindre, ni pour vous décourager. Bien au contraire.

C'est parce que je voulais vous rassurer : contrairement à nos idées reçues sur la zénitude, les turbulences font partie du voyage intérieur (et de la vie). « Asseyez-vous, ça va secouer » serait d'ailleurs un honnête conseil à donner aux gens qui commencent à méditer.

Mais, étonnamment ou pas, de mon expérience des chutes et des claques, je tire mes déclics les plus essentiels, mes joies les plus inattendues et mes plus profonds apprentissages. Mon envie est de vous en faire le partage authentique pour vous donner le goût du voyage intérieur et de la méditation, sans vous donner de leçon. Alors puisse ce

LA CRISE DE LA VINGT-CINQUAINE

récit vous servir, vous inspirer peut-être, vous décomplexer et (ou) vous rassurer. **Non, vous n'êtes pas les seuls à être nés dans les choux. Non vous n'êtes pas les seuls à être secrètement insatisfaits de votre vie. Non, vous n'êtes pas les seuls à galérer sur le chemin. Oui, ça en vaut quand même la peine.**

Oui.

Oui.

Oui.

QUELQUES NOTES AVANT DE COMMENCER

- J'aimerais vous présenter mes plus joyeuses excuses pour tous les « F*ck », les « Pu...*#* », et autres termes tout en délicatesse qui ponctuent ces chroniques. Mes parents m'ont pourtant appris les bonnes manières mais c'est plus fort que moi... *Fuck it*, donc.

Ne vous méprenez pas. Ils n'enlèvent rien à l'immense respect que j'ai pour mes parents, la méditation et mes enseignants. Bien au contraire. C'est parce que cette pratique est si profonde, et qu'elle a si fondamentalement bouleversé ma vie, que je me permets d'en parler avec légèreté, humour ou provocation. Certaines choses sont trop sérieuses pour être prises au sérieux.

- Méditer, ce n'est peut-être pas ce que vous croyez. Enfin en tout cas, ce n'est pas ce que JE croyais ! Déjà parce que j'avais un paquet de clichés à déconstruire. Et puis parce que, méditer, ça veut un peu tout et rien dire aujourd'hui. Avant de commencer ce livre, il me faut donc préciser que le terme méditation recouvre beaucoup de pratiques différentes. Quand j'utilise ce mot, je parle par défaut de la méditation dite de pleine conscience, ou *mindfulness* en

anglais, dont il peut être donné la définition suivante : « porter son attention dans l'instant présent, volontairement et sans jugement ». Je ne la trouve ni mieux ni moins bien que d'autres pratiques de méditation que vous connaissez peut-être, mais c'est celle qui personnellement m'a aidée. Ne vous étonnez donc pas s'il y a des différences avec ce que VOUS vous connaissez de la méditation, ça ne remet absolument rien en question, nous avons peut-être des pratiques différentes et c'est très bien. Il en faut pour tous les goûts.

Mieux encore : vous avez une conception différente de cette MÊME pratique qu'est la méditation dite de pleine conscience ? Ça tombe bien, car je ne cherche à convaincre personne. **Ceci n'est d'ailleurs pas un manuel de méditation.** Bien que cela soit devenu mon « métier », je ne vais pas vous parler de méditation en vous partageant une quelconque expertise, mais plutôt en vous partageant mon expérience. Je vais vous raconter, à travers mes péripéties, ce que méditer m'a appris, et m'apprends encore... En dégommant mes clichés un par un. Par effet miroir, j'ai le secret espoir que cela vous permettra de découvrir la valeur profonde de la méditation en la ressentant de l'intérieur. Quand j'utilise le mot méditation, c'est donc à mon sens, et dans le cadre de la pleine conscience. Considérez que c'est sous-entendu dans toutes mes pages mais je ne vais pas le répéter chaque fois sinon on va gaspiller du papier. Et ce n'est pas cool pour la destruction des forêts.

- Ce livre s'adresse à tous, méditant ou non. Ceinture blanche ou ceinture noire, peu importe. De toute façon, en méditation, c'est un peu comme à l'école de la vie, de 7 à 77 ans on est tous des débutants. Si vous n'avez

QUELQUES NOTES AVANT DE COMMENCER

jamais médité avant, je vous donne à la fin des suggestions de lieux, livres, enregistrements et enseignants.

- Vous noterez un certain nombre d'exclamations et d'expressions en anglais. Parce que, parfois, la langue de Shakespeare sonne mieux que celle de Molière, et que je ne trouvais pas d'équivalent aussi percutant. D'autant que mon périple s'est fait pour beaucoup à l'étranger. *Don't worry be happy*, il y a des traductions quand c'est nécessaire.
- Toute ressemblance avec la réalité serait purement voulue. Ce carnet de voyage intérieur est écrit à partir de mes véritables aventures. Mais pour protéger un minimum ma vie privée, celle de mes proches, et parfois aussi pour rendre le récit plus cohérent pour votre lecture, je me suis permis quelques (rares) libertés quant à la vérité.
- Dans ce récit, j'ai choisi une logique plus thématique que géographique ou chronologique. On pourrait croire qu'il y a eu sur le chemin une forme de progression ordonnée, linéaire et régulière. Non. Mon chemin à moi ressemble plutôt à des montagnes russes, avec loopings, à l'appui. Considérez donc ce carnet de voyage intérieur comme une mosaïque d'instantanés présents. Ceux qui ont le plus marqué mes années de quête. Des chroniques bordéliques parsemées de folles méditations, à l'image de mon chemin.
- Mes chroniques s'adressent à vous chers lecteurs, sauf certaines lettres que j'ai écrites à des personnes très particulières, un peu comme on envoie des cartes postales pendant un voyage.
- Les « Quelques [...] plus tard » me permettent de prendre un peu de recul sur l'expérience que je vous raconte et les enseignements que j'en tire.

PAS SAGE !

- Les « Pour voyager plus loin » me permettent de vous recommander quelques lectures que j'ai aimées, si vous souhaitez approfondir la thématique de la chronique.
- Il est possible que certains d'entre vous ressortent de ce livre avec le sentiment de rester sur leur faim. Car dans ces chroniques, je vous partage mes déclics, mes claques, mes prises de conscience, mes expériences et mes questions mais je ne donne pas de réponses. J'ai toute confiance dans le fait que chacun peut trouver les siennes. J'ouvre des portes donc, mais je ne vous les tiens pas. Ce n'est pas galant je sais, en même temps je suis une femme.
- Tout est écrit à la première personne, vous remarquerez la redondance des « Je Je Je Moi Moi Moi ». Ce n'est pas pour m'offrir un gigantesque ego trip (quoi que...) ni parce que je trouve ma vie plus intéressante qu'une autre. Mais c'est la seule vie sur laquelle je puisse écrire en connaissance de cause. Parler de mon expérience à la première personne me permet aussi d'éviter d'évoquer des concepts ou des théories que je n'aurais pas d'abord vécus « dans ma chair ». Trop facile sinon.
- Enfin, secrètement, j'espère que ce récit personnel touchera quelque chose en vous de plus universel. C'est mon carnet de voyage intérieur, mais c'est aussi le vôtre. Il paraît que je ne suis pas la seule à me poser des questions essentielles du type « Qui suis-je ? Où vais-je ? Qu'est-ce qu'on mange à midi ? »

Alors bonne lecture, et bon voyage !

