

# APAISER L'ESPRIT

MÉDITER 12 MINUTES PAR JOUR  
POUR SE LIBÉRER DU STRESS ET  
VIVRE PLEINEMENT LE MOMENT PRÉSENT



MOUTASSEM HAMMOUR



# APAISER L'ESPRIT

---

MÉDITER 12 MINUTES PAR JOUR POUR SE LIBÉRER DU  
STRESS ET VIVRE PLEINEMENT LE MOMENT PRÉSENT

MOUTASSEM HAMMOUR



## **EXTRAIT**

© 2018, Méditer Aujourd'hui  
Boulevard Emile Carbon, 06210 Mandelieu  
[mediteraujourdhui.com](http://mediteraujourdhui.com)

ISBN: 978-2-9564146-2-9

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, 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, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art; L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

Le tourment des hommes ne vient pas des choses, mais des idées qu'ils ont des choses.

— ÉPICTÈTE

## TABLE DES MATIÈRES

<i>Cours Compagnon</i>	ix
Introduction	1
PREMIÈRE PARTIE	3
1. Retrouver de la sérénité	5
2. Le début d'une quête	9
3. Lorsque la réflexion nourrit le stress	17
4. La perception du stress	21
5. Le mécanisme du stress	25
6. Le stress social	35
7. Lorsque le stress se retourne contre nous	43
8. Comprendre la confusion du mental	51
9. Gérer le stress en simplifiant les règles	59
10. Gérer le stress en calmant le mental	65
11. Redécouverte de la méditation	73
SECONDE PARTIE	83
Introduction à la seconde partie	85
12. L'objectif de la méditation	87
13. Méditer sur la respiration	91
14. Bien s'installer pour méditer	97
15. Les postures au sol	105
16. Organiser vos séances de méditation	113
17. Gérer l'agitation et la torpeur	121
18. Gérer la douleur et les sensations nouvelles	129
19. Les étapes de la méditation	135
20. Mon test de vérité	143
Épilogue	149
<i>Notes et Références</i>	155
<i>Remerciements</i>	161
<i>À propos de l'auteur</i>	163
<i>Rendez-vous sur le net</i>	165

---

## INTRODUCTION

*A*païser l'esprit pour vivre davantage le moment présent.  
Est-il possible de se libérer du stress?

Peut-on arrêter les ruminations mentales qui entretiennent l'anxiété?

Enfin, est-il possible de maintenir un état de calme et de confiance malgré un quotidien chargé et plein d'imprévus.

Ce sont les questions que je vous invite à explorer dans ce livre.

Vous allez y découvrir:

- Pourquoi le stress est si présent,
- Ce qu'est le stress social et son impact insidieux sur votre vie,
- Pourquoi le mental seul ne peut pas gérer l'anxiété, et
- Le rôle de la méditation de pleine conscience pour apaiser l'esprit, ne plus stresser et retrouver la sérénité.

DANS LA PREMIÈRE partie de cet ouvrage, seront présentés les mécanismes du stress et l'on verra pourquoi c'est devenu si difficile de s'en libérer. Vous verrez comment les remèdes habituelle-

ment employés pour gérer le stress ne font en réalité que l'aggraver. On mettra en lumière la mauvaise habitude à comprendre et à dépasser pour ne plus subir le stress chronique.

Dans la seconde partie du livre, vous allez découvrir comment méditer pour ne plus stresser. Vous apprendrez comment vous installer correctement, comment organiser vos séances et comment renforcer la concentration.

Vous verrez que la pratique de la méditation offre bien plus que des parenthèses de relaxation et de bien-être. Méditer renforce les parties du cerveau nous permettant de rester dans le moment présent. Cela diminue la tendance compulsive à ruminer, à se projeter dans le futur ou à ressasser le passé. Méditer régulièrement élargit notre zone de confort émotionnel et nous permet de maintenir un état de calme et de confiance.

12 MINUTES par jour de méditation suffisent à se libérer du stress. Ce livre vous montre comment faire.



## PREMIÈRE PARTIE

### COMPRENDRE LE STRESS



## RETRouver DE LA SÉRÉNITÉ

« *Le vrai bonheur est dans le calme de l'esprit et du coeur.* »

- Charles Nodier (auteur et libraire français, 1780-1844)

« *R*etrouver de la sérénité »  
C'est la réponse qui revient le plus souvent lorsque je pose la question « Qu'est-ce qu'il vous faut pour être bien aujourd'hui? »

De 2001 à 2006, j'animais des ateliers santé dans mon cabinet à Cannes, dans le sud de la France. Une fois par semaine, en début de soirée, des patients et leurs invités assistaient à une présentation pour découvrir des conseils santé et bien-être. Cela commençait habituellement par cette question: « qu'est ce qu'il vous faut pour être bien aujourd'hui? »

Je me souviens de l'un de ces ateliers et particulièrement de l'une des participantes.

QU'EST-CE QU'IL VOUS FAUT POUR ÊTRE BIEN  
AUJOURD'HUI?

En ce mois d'avril, le temps commençait à se radoucir, mais les soirées étaient encore fraîches. Malgré la température extérieure, les fenêtres restaient grandes ouvertes.

Quelques minutes avant les premiers venus, on avait fait brûler de l'encens au Jasmin qu'un patient avait ramené d'Inde. Mauvaise idée. Le puissant parfum envahissait maintenant les narines des personnes présentes, en faisant tousser certaines et pleurer d'autres. Les plus sensibles se mirent aux fenêtres et les autres s'installèrent sur les chaises leur veste encore sur le dos.

Je m'excusais du désagrément, et en attendant que l'air devienne plus respirable et que la chaleur revienne, je m'adressais au petit groupe assis devant moi. Je leur demandais quel était, pour eux, l'élément essentiel pour pouvoir se sentir bien?

Mathilde leva en premier la main. Maman célibataire de 3 enfants (deux filles âgées de 9 et 12 ans et un petit garçon de 4 ans), elle suivait avec moi des soins chiropratiques pour des douleurs chroniques aux cervicales. Souriante, les cheveux frisés mi-courts avec quelques mèches violettes, elle portait ce jour là des chaussures bardées de petits pois multicolores. Malgré son apparente jovialité, elle répondit que pour elle, être bien, c'est de ne plus ressentir cette sensation oppressante de stress continu.

**L'IMPRESSON D'ÊTRE DANS UNE MACHINE À LAVER**

S'occupant seule de ses enfants, Mathilde travaillait à mi-temps et elle avait repris un atelier de poterie à Vallauris en espérant pouvoir vivre un jour de ses créations. « J'ai parfois l'impression d'être dans une machine à laver, à être ballotée dans tous les sens! J'ai tant à gérer. Je n'arrive pas à prendre du temps pour moi. Je subis complètement ma vie. »

Mathilde se sentait dépassée et parfois écrasée par les

demandes du quotidien. Elle reconnaissait que les forts courants de sa vie n'allaient pas se calmer dans le futur proche, que le lendemain et les jours qui suivront, il lui faudrait encore gérer son tumultueux petit monde.

Cependant, Mathilde avait conscience que le principal élément sur lequel elle pouvait agir pour retrouver un peu de sérénité était sa perspective des événements. Elle avait compris, à travers l'expérience, que sa façon de voir ce qui lui arrivait pouvait accroître ou diminuer son stress. Si elle ne pouvait pas changer les contraintes et les demandes extérieures, elle espérait au moins pouvoir agir sur son monde intérieur pour mieux gérer son stress.

Le souhait que Mathilde avait partagé, je l'ai entendu, encore et encore, tout au long de ces ateliers. Peut-être partagez-vous la même demande?

#### MIEUX GÉRER LE STRESS DU QUOTIDIEN

Vous aspirez à plus de sérénité. Vous aimeriez moins subir cette agitation interne, cette sensation de perte de contrôle, de course en avant. Vous aimeriez pouvoir vous poser plus souvent, récupérer en profondeur, retrouver les sensations de calme et de paix intérieure.

Cependant, vous ne voyez pas, dans le futur immédiat, de possibles changements dans vos circonstances de vie: votre travail, vos relations, vos responsabilités, et le manque de temps et d'énergie seront encore là.

Vous ressentez qu'en « travaillant sur vous même » vous pourrez peut-être mieux gérer le stress, ou du moins, moins ressentir sa présence oppressante. Et vous vous dites que la méditation pourrait vous aider; que cette pratique vous permettrait d'avoir des parenthèses de sérénité.

Je vous comprends, car je me suis posé ces mêmes questions. Si pendant longtemps j'ai gardé une distance avec ces questions

en les posant surtout aux autres, l'importance d'y répondre a fini par se faire ressentir.

Comment gérer son stress? Comment retrouver de la sérénité? 9 ans après mon échange avec Mathilde lors de cet atelier santé à Cannes, c'est avec urgence que j'essaierai d'y répondre.

## LE DÉBUT D'UNE QUÊTE

*"Une quête commence toujours par la chance du débutant. Et s'achève toujours par l'épreuve du conquérant."*

- Paulo Coelho (*l'Alchimiste*)

**J**e pressais le pas sur le chemin du retour vers le cabinet. Ce n'était pas à travers les rues de Cannes que je déambulais, mais celles de Beyrouth au Liban. Cela faisait 8 mois que j'avais quitté la France pour ouvrir un nouveau cabinet dans la capitale libanaise. Une succession d'évènements et de rencontres m'avaient conduit à m'installer dans le pays où j'étais né, mais où je n'avais vécu que mes 3 premières années.

La démarche de faire découvrir une autre approche de la santé, la chiropratique, à mon pays d'origine était stimulante. L'énergie du renouveau me portait. J'avais la sensation de vivre une nouvelle aventure dans cette ville dynamique surtout après avoir pratiqué 10 ans dans le même cabinet avec l'inévitable routine que cela avait entraîné.

## LA TOUR d'argent

J'arrivais finalement à l'entrée de ma tour d'argent. « The Silver Tower » s'affichait, en grandes lettres argentées, sur la façade de l'immeuble. En longeant le hall d'entrée, je croisais Hamid qui m'accueillit avec un « vite, vite, docteur, l'électricité va être coupée. » Pakistanais, au Liban depuis 5 ans, Hamid endossait les rôles de concierge, gardien d'immeuble, voiturier, ainsi que de plombier et d'électricien lorsqu'il y avait urgence. On avait vite sympathisé et je le retrouvais parfois sur le toit de l'immeuble pour boire un thé.

«Escaliers ou ascenseur, me demanda-t-il en commençant à ouvrir la porte des escaliers.

- Ascenseur. »

Il y avait le risque de se retrouver coincé si le courant était coupé à ce moment-là. Mais, fatigué et las, je n'avais pas le courage de monter les 5 étages à pieds. Hamid fit un petit penchement de la tête sur le côté, propre au Pakistan et à l'Inde, et me laissa m'engouffrer dans la cage en métal.

J'arrivais à mon étage avec soulagement. La coupure était prévue vers 18h30, mais cela pouvait varier de plus ou moins 30 minutes, au bon vouloir des fonctionnaires de la ville. La coupure durait 3 heures et cela se reproduisait tous les jours, mais à des horaires différents. Le pays gérait ainsi le manque d'électricité. Hamid nous communiquait les créneaux horaires à l'avance pour que l'on puisse s'organiser.

Pas d'électricité cela voulait dire pas de patients pendant ces 3 heures. J'avais pris l'habitude de prendre un carnet de papier et un livre et d'aller dans un des cafés du quartier pour profiter de leurs générateurs fonctionnant au mazout. Mais ce jour-là, je me sentais fatigué et peu motivé à l'idée de me retrouver dans un endroit bruyant.



## L'ENTHOUSIASME DU DÉPART FUT REMPLACÉ PAR UN STRESS CONTINU

10 mois après mon arrivée, l'enthousiasme et la nouveauté avaient laissé la place à un sentiment de stress continu. Rien ne semblait aller comme prévu. L'activité du cabinet avait subi de plein fouet la crise politique au Liban causée par le début de la guerre civile en Syrie. Le nombre de mes visites fut divisé par deux dès que les problèmes ont commencé. Les gens attendaient de voir ce qui allait se passer au niveau politique et économique, et cela n'était pas bon pour le travail.

Je m'étais installé dans ce bureau 4 mois auparavant. D'une surface de 70 m<sup>2</sup> avec de hauts plafonds, il était divisé en un lieu pour vivre et en un espace pour recevoir les patients. Le bureau datant des années 70, sa décoration de l'époque, avec du bois laqué au mur, lui donnait un charme particulier. La pièce principale, grande de 30 m<sup>2</sup>, avait deux grandes baies vitrées permettant à la douce lumière d'orient de pénétrer tout l'espace.

Cependant, le plus grand plus de ce bureau était la profondeur de vue qu'il permettait. Face à l'immeuble se trouvait un grand terrain libre de constructions. Ce qui était extrêmement rare à Beyrouth où les immeubles s'alignaient serrés, côte à côte et les uns face aux autres.

Une grande école jésuite se trouvant à ce même endroit fut déménagée 30 ans auparavant. Il ne restait à présent que les arbres de l'époque et une végétation sauvage. Il circulait des rumeurs de la future construction d'un centre commercial, mais pour le moment, voir autant de verdure était une douceur pour les yeux.

« Clac! » annonça l'arrêt de la climatisation. Le courant était coupé me plongeant dans la pénombre. Il n'y avait pas assez de lumière pour lire ou pour faire quoi que ce soit de lié au travail. Je m'installai sur le fauteuil à roues de mon bureau et me poussai du pied pour me positionner au centre de la baie vitrée. La masse

d'arbres se présenta devant moi. Sur la droite et la gauche, les immeubles ayant un générateur d'électricité étaient tachetés de lumières.

J'ouvris grand les fenêtres et me laissais tombé à nouveau dans le fauteuil. Le vacarme de la rue envahit l'espace. Le bruit de la circulation avec ses coups de klaxon montait sans peine jusqu'au cinquième étage. Mais le boucan extérieur n'était rien comparé à celui dans ma tête. Mes pensées se succédaient et s'entrechoquaient essayant de trouver une solution.

### COMPLÈTEMENT BLOQUÉ

C'était la première fois que je me sentais aussi coincé. Ayant quitté un pays pour m'installer dans un nouveau, j'avais beaucoup investi dans ce nouveau projet de vie, en terme de temps, d'argent, et d'espoir. Et à ce moment, je ne savais pas si je voulais rester et persister ou bien plier bagage et repartir. Les sentiments d'échec et de déception s'installaient en moi. Côté coeur c'était aussi compliqué. J'aimais mon amie de l'époque, mais il semblait y avoir entre nous une incompatibilité de valeurs qui compliquait grandement la relation.

Chaque « solution » venait avec son lot de difficultés et de déchirures. Je me sentais bloqué ne sachant pas quoi faire. Et plus j'essayais de trouver une sortie à ma situation de crise, plus le stress augmentait et se transformait en oppression au niveau de la poitrine. Plus le mental s'activait et plus la confusion envahissait mon esprit.

Puis, quelque chose changea en moi, subtilement, mais profondément.

LE FLOT DES PENSÉES S'ARRÊTE ET LES SENTIMENTS DE CALME ET DE DÉTENTE RÉAPPARAISSENT

Toujours sur la chaise, le regard vers le bas posé passivement sur le rail en métal de la fenêtre, je finis par lever la tête. Mon dos se redressa légèrement et mon regard se porta sur les immeubles au loin, au-delà du terrain maintenant plongé dans l'obscurité. Ma respiration s'approfondit et le flot de mes pensées s'arrêta. J'étais juste là, ce corps assis face à la vue. Je continuais à respirer sans rien chercher d'autre. J'ai dû rester ainsi une bonne demi-heure. Pour la première fois depuis plusieurs semaines, je me sentais bien, détendu et sans inquiétudes. Cette même nuit, je dormis profondément et me réveillais le lendemain rafraîchi et confiant.

Cette expérience, aussi contrastée fût-elle, ne me surprit pas. Je l'avais déjà vécue à de nombreuses reprises dans le passé. Ce qui changea cette fois-ci, dans cette tour d'argent, ce fut le sentiment que je ne voulais plus en arriver là. Je ne voulais plus passer des mois à stresser et à souffrir avant de finalement lâcher-prise. Je me sentais tellement mieux et bien plus apte à gérer les demandes du quotidien lorsque je n'étais pas sans cesse en train d'y penser.

Pourquoi attendre d'arriver à saturation pour lâcher prise? Est-il possible de rester dans cet état de calme? Si oui, que faire pour y arriver? Voilà les questions auxquelles je voulais répondre.

Je me souviens cette semaine-là d'avoir décidé d'activement rechercher comment maintenir cet état de présence et comment ne plus me laisser submerger par le stress. Pour l'avoir expérimenté, je savais qu'il était possible d'avoir des parenthèses de sérénité même lorsque les « problèmes » continuaient à frapper à la porte. Je voulais maintenant savoir si je pouvais durablement garder un pied dans cet état de calme dans les semaines, les mois et les années qui viendront.

**LA MÉDITATION: solution pour maintenir un état de calme?**

Je presentais alors que la méditation pouvait être la solution pour maintenir un état de calme et pour mieux vivre les situations stressantes. L'envie d'étudier et de pratiquer cette approche s'imposa à moi.

Ce que je ne savais pas à l'époque, mais que je peux voir maintenant avec le recul, c'est que j'ai commencé alors une quête personnelle ayant pour but de répondre à cette question:

Est-il possible de maintenir, en état de fond, calme et confiance malgré le tumulte et les imprévus de la vie?

Cette recherche qui a commencé au Liban, il y a maintenant 8 ans, m'a aidé à acquérir une stabilité de bien-être que je ne pensais pas être possible. S'il m'arrive encore aujourd'hui de stresser et d'avoir des hauts et des bas émotionnels, l'intensité du mal-être n'a plus rien à voir avec ce que je pouvais vivre avant d'avoir commencé cette démarche.

Les pages qui vont suivre sont le résultat de cette recherche.

**CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR DANS CE LIVRE**

Nous allons découvrir s'il est réellement possible de se libérer du stress et cela d'une manière durable. Pour cela, on regardera au plus près les mécanismes du stress et ses conséquences sur notre vie et sur la société. Je vous parlerai du stress social qui se trouve au coeur du problème, mais dont la compréhension est aussi le début de la solution. On verra enfin pourquoi la méditation, avec seulement 12 minutes de pratique par jour, semble être si efficace pour réduire le stress.

Dans la seconde partie du livre, vous verrez comment pratiquer la méditation. Je présenterai l'objectif de cette technique millénaire, la position à adopter, et comment renforcer la concentration. On verra aussi comment organiser sa pratique et comment faire pour persévérer malgré les obstacles et les difficultés qui risquent de survenir.

Vous pouvez aller directement à la seconde partie pour commencer votre pratique. Cependant, je vous recommande de continuer ce chemin avec moi à la recherche de la réponse à la question: « Peut-on s'installer dans un état de sérénité indépendamment de ce qui se passe ou ne se passe pas dans sa vie? »

**Votre mental est puissant et s'il n'a pas une bonne raison de consacrer au moins 12 minutes par jour à méditer vous aurez du mal à persévérer dans votre pratique.** Plus vous comprendrez ce qui se passe réellement en vous et plus cela vous sera facile de vous libérer du stress.

### TEMPS DE PARTIR

Avec le recul, je peux dire que cet épisode dans ma tour d'argent fût un tournant dans ma vie. Mais à l'époque, tout ce que je voulais c'était diminuer cet état de stress. Malgré le répit de cette soirée-là, la charge des soucis (travail, finances, amour) était encore bien présente.

5 mois après cette soirée je décidais de quitter le Liban, non pas pour la France, mais pour la Grèce. Je continuais à ressentir de l'agitation et de la tristesse, mais j'étais désormais dans une démarche pour me sortir de cet état de stress et de confusion. Ayant eu du temps de libre dû au ralentissement de mon activité au cabinet, j'avais commencé à lire et à écrire sur le sujet.

J'en étais arrivé à la conclusion qu'il était maintenant temps de partir, mais au lieu de revenir en France pour rouvrir un cabinet, je décidais de temporiser pour pouvoir poursuivre mes recherches. Je ne voulais pas me jeter à nouveau dans une direction sans être capable de voir clair en moi. Il fallait d'abord trouver un moyen de me libérer de cette agitation intérieure.

Santorin, une île en mer d'Égée, semblait être le bon endroit pour cela.



---

## LORSQUE LA RÉFLEXION NOURRIT LE STRESS

*“Rien n’est confus, sauf l’esprit.”*

- René Magritte (artiste belge, 1898-1967)

À 7h00 du matin, la lumière faisait déjà briller la roche blanche. Je sortis du lit me dirigeant vers la source lumineuse. La maison où je me trouvais était creusée à même la montagne. C’était ma grotte aux parois blanches. Une étroite porte et une petite fenêtre constituaient les seules ouvertures sur une grande terrasse surplombant la mer.

Une fois dehors, mes yeux mirent quelques secondes à s’acclimater. Devant moi, la mer avec ses filets d’écumes allait à la rencontre d’un ciel bleu opaque. Au milieu de l’étendue d’eau se trouvait un petit îlot vestige de l’autre moitié de l’île qui fut submergée lors d’une éruption volcanique il y a 3650 années de cela<sup>1</sup>.

Les locaux disent que la présence du volcan confère une énergie particulière au lieu; que cela crée une profonde sensation de calme, mais peut aussi être dérangerant pour certaines personnes.

Je me trouvais à Oia, sur l’île de Santorin en Grèce, depuis 6

jours. 3 semaines auparavant, j'étais encore au Liban et je ne connaissais rien de cette partie du monde. J'ai reçu alors un message d'un ami d'enfance, Jean-Christophe, qui me donnait de ses nouvelles me racontant qu'il travaillait en tant que DJ dans une île grecque. Il m'invita à venir et ma décision fut vite prise. Cela serait une transition bienvenue entre le tumulte de Beyrouth et la reprise du travail en France. Cela me permettrait de continuer mon exploration intérieure dans un cadre qui s'annonçait idéal pour l'introspection, et cela à moindres frais.

Debout, torse nu face à la mer, je profitais de la douceur du soleil matinal. Je ne savais pas encore pas si j'étais de ceux qui bénéficiaient de cette mer volcanique ou de ceux dont le calme du lieu finissait par devenir irritant.

#### RETOUR AU CALME, MAIS LA COGITATION PERSISTAIT

Il était évident que le cadre était reposant et agréable pour tous les sens. La beauté et la tranquillité de la vue, le silence, le rythme de vie, la qualité de la nourriture, et la gentillesse des grecs, tout cela me faisait un grand bien. Cependant, je ressentais encore une agitation en moi et une difficulté à apprécier pleinement l'expérience.

Après mon bain de soleil, je retournais dans la fraîcheur de ma grotte pour me passer de l'eau sur le visage et me brosser les dents. J'enfilai ensuite un T-shirt, je ressortis sur la terrasse, et je m'assurai de bien fermer le portillon pour éviter que Shiva - le chien de Jean-Christophe, un gentil carlin - ne me court après. J'entrepris alors l'ascension vers la rue principale d'Oia.

Quelques 400 mètres de chemins serpentant la Caldeira (paroi Ouest-de-l'Île) séparaient la petite demeure du centre du village. Par endroit, ça montait dur et les premiers jours, j'arrivais en haut haletant.



### **PRISE de conscience du stress accumulé**

Cette première semaine en Grèce me révéla à quel point j'avais été stressé. En me détendant graduellement, je pouvais constater l'intensité du stress accumulé durant les 18 mois que j'avais passés à Beyrouth. Ça commençait à aller mieux, mais l'anxiété des derniers mois résonnait encore en moi.

Arrivé sur la rue principale, je me dirigeais vers un café où j'avais pris l'habitude de venir commencer mes journées. Les tables sur la terrasse vue mer étaient prises d'assaut par les touristes. J'ai rapidement vu que pour trouver une place libre où me poser et pouvoir prendre mon temps, je devais m'installer à l'intérieur près de la machine à café. C'était là aussi que se trouvaient les habitués grecs en train de lire avec passion la presse locale.

La patronne m'amena un mix de mets grecs et de viennoiseries, et un espresso. Après avoir calmé ma faim, je sortis mon carnet et je commençais à réfléchir à ce qui m'attendait à mon retour en France. J'étais sorti des sentiers battus, et maintenant, je ne savais plus quelle direction prendre. Rouvrir un cabinet? M'installer avec un confrère? Continuer à écrire et essayer d'en vivre? Revoir mon amie au Liban? Combien de temps pouvais-je encore tenir avec mon argent de côté? Me poser? Voyager? **Plus j'essayais de trouver une sortie à ma situation d'incertitude, plus l'agitation et le stress revenaient.**

PLUS L'ON CHERCHE DE RÉPONSES ET PLUS LA  
CONFUSION ET LE STRESS S'INSTALLENT

Vous avez certainement déjà expérimenté cela. Vous vous sentez stressés par rapport à un évènement - un conflit au travail, une dépense imprévue, une tension dans le couple - et vous recherchez mentalement comment gérer cela. Plus vous ressassez les détails de l'évènement et plus vous vous sentez bloqués et frustrés. Vous savez que réfléchir davantage dessus n'aidera pas la

situation dans l'immédiat, mais vous ne pouvez pas vous en empêcher. Assis au fond de votre lit, votre mental tourne à toute vitesse, mais au lieu d'amener calme et clarté, cela entretient une agitation oppressante en vous.

Dans mon café, je faisais la même chose: je persistais à rechercher mentalement des solutions et à courir après un futur meilleur. Cependant, ces projections et planifications ne m'aidaient pas. La nuit, je faisais encore parfois des apnées nocturnes, et cela m'indiquait que sous l'apparent retour du calme, j'étais encore stressé et insatisfait.

### **LE STRESS SOCIAL?**

En griffonnant sur mon carnet, ce que je n'avais pas encore assimilé à l'époque, c'est qu'à chaque fois que je recherchais la solution à l'extérieur et dans le futur, j'agissais en défensive, en réaction au stress social.

Qu'est-ce que le stress social? C'est la question que l'on va explorer dans les 2 chapitres suivants.

En répondant à cette question, on comprendra mieux pourquoi, on ne peut pas s'empêcher de compulsivement rechercher la solution à l'extérieur de soi et dans le futur. Et l'on comprendra pourquoi la cogitation mentale, au lieu de nous aider à voir plus clair en soi, nourrit le stress et la confusion.

En comprenant mieux le fonctionnement et l'impact du stress social, on va voir s'il est possible de se libérer durablement du stress chronique. Commençons par découvrir, dans le chapitre suivant, ce qu'est la perception du stress et quel est son mécanisme.

LIRE LA SUITE

Pour acheter le livre: <http://mediteraaujourd'hui.com/apaiser>

## NOTES ET RÉFÉRENCES

### **Chapitre 3: Lorsque la réflexion nourrit le stress**

1. L'île de Santorin et celles de Thirassía et Aspronissi constituent les vestiges d'une ancienne île partiellement détruite il y a 3650 années au cours de l'éruption minoenne. R. Treil *et al*, *Les Civilisations égéennes*. Wikipedia (wkp).

### **Chapitre 4: La perception du stress**

1. Définition du stress - Wikitionary

2. Le stress au travail en quelques chiffres, Université Laval, Chaire en gestion de la santé organisationnelle et de la sécurité au travail. Reportant les chiffres de l'agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) de 2014 et de l'American Psychological Association, 2014.

3. Chiffre de l'école du stress, 9 ruelle aux morins, 28210 CHAUDON.

### **Chapitre 5: Les mécanismes du stress**

1. Texa A&M University. Projet de recherche soutenu par le National Science Foundation.

2. Padgett, David; Glaser, R (August 2003). "How stress

influences the immune response". *Trends in Immunology*. 24 (8): 444–448. (wkp)

### **Chapitre 6: Le stress social**

1. Evolution de l'être humain wiki/Human\_evolution
2. *Sapiens*, Yuval Noah Harari, ed. Vintage, 2015
3. Neanderthals were not less intelligent than modern humans, scientists find. *The Guardian*, 2014.
4. La sédentarisation est un mode de vie qui se manifeste par l'établissement permanent dans un habitat occupé en continu, à l'opposé du nomadisme. Les premières traces de sédentarisation humaine correspondent au début du néolithique (environ 9 000 ans av. J.-C.). Wkp.
5. Jean Bottéro, « Le "Code" d'Hammurabi », dans *Mésopotamie, L'écriture, la raison et les dieux*, Paris, Gallimard, coll. « Folio Histoire », 1997. Wkp.
6. Richard Hooker, *The Code of Hammurabi*, 1999. Note: La non mise à mort de l'esclave s'explique par le fait que l'esclave est un bien et non considéré comme un citoyen de la cité. Wkp.

### **Chapitre 7: Lorsque le stress se retourne contre nous**

1. Festival de Fès des musiques sacrées du monde: fesfestival.com
2. Définition de la douleur de la Faculté de Médecine Pitié-Salpêtrière. Wkp.

### **Chapitre 8: Un esprit confus**

1. Projet Implicit Harvard (site en français: implicit.harvard.edu/implicit/france)
2. Définition Test d'Association Implicit. Wkp.
3. A Shocking Test Bias, John Tierney, *The New York Times*, 2008.

### **Chapitre 9: Gérer le stress en simplifiant les règles**

1. Jean Bottéro, « Le "Code" d'Hammurabi », dans *Mésopotamie, L'écriture, la raison et les dieux*, Paris, Gallimard, coll. « Folio Histoire », 1997. Wkp
2. Internal-Combustion Engine, The Columbia Encyclopedia, 6th ed. The Columbia University Press.
3. Treizième amendement de la Constitution des États-Unis. Wkp.

## **Chapitre 10: Gérer le stress en calmant le mental**

1. Définition drogue. Wkp.
2. Sauguet, L. *et al.* Structural basis for potentiation by alcohols and anaesthetics in a ligand-gated ion channel. *Nat. Commun.* 4:1697 doi: 10.1038/ncomms2682 (2013). Repris dans Les effets de l'alcool sur le cerveau étudiés à l'échelle atomique, CNRS / Institut Pasteur. 2013. Futura Santé.
3. Étude réalisée par Kantar Worldpanel sur un échantillon représentatif de 12.000 foyers. Repris dans Europe1, 2015.
4. Etat des lieux de la consommation des benzodiazépines. ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé). 2017.
5. Les dangers des benzodiazépines, benzodiazepine.kazeo.com. 2016.
6. Rapport de l'OMS repris dans lesechos.fr. 2015.
7. How big is the porn industry? Strange but true. Medium.com. 2017.

## **Chapitre11: Redécouverte de la méditation**

1. Livre sur Namkhai Norbu Rinpoché par Philippe Cornu, *Chögyal Namkhai Norbu, maître de conscience*, Le Monde des Religions, N 21 (janvier-février 2007), p. 61-63 ; Citation dans Mandala Citations, mandala.skynetblogs.be
2. "La Méthode Feldenkrais amène à prendre conscience à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées. » Wkp.

3. Psychiatry Research repris dans "La méditation de pleine conscience améliore la résilience au stress selon des marqueurs biologiques", Revue Psychomédia. 2017.

4. Richard Davidson, University of Wisconsin-Madison, Meditation produces positive changes in the brain. 2003.

5. Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress. Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. 2014.

### **Introduction à la seconde partie**

1. Blog Pratiquer la Méditation (<http://pratiquer-la-meditation.com>); Podcast Pratiquer la Méditation sur iTunes. Statistiques (google analytics et Blubbry pour le podcast): +300 000 visiteurs et téléchargements en 2017.

2. La méditation, Attrait et Résistances: étude rétrospective sur les attentes et les questions du débutant en méditation, Moutassem Hammour, novembre 2015. [pratiquer-la-meditation.com](http://pratiquer-la-meditation.com)

### **Chapitre 12: L'objectif de la méditation**

1. Définition de l'attention. Wkp.
2. Définition de l'intention. Wkp.
3. Définition de la concentration. Wkp.

### **Chapitre 13: Méditer sur la respiration**

1. Définition de l'habituatation. Wkp.
2. *Mindfulness, in plain english*. Bhante Henepola Gunaratana. Ed. Wisdom Boston. 2002.

### **Chapitre 14: Bien s'installer pour méditer**

1. *L'art de la méditation*, Matthieu Ricard. Ed. Nil. 2008.
2. *The new rules of posture*, Mary Bond. Ed. Healing Art Press. 2006.

### **Chapitre 15: Les postures au sol**

1. Groupe d'échange autour de la méditation de pleine conscience. Vipassanaforum.net
2. Enseignement de Sadhguru en vidéo: [youtube.com/watch?v=tS\\_C9zGtxoY](https://www.youtube.com/watch?v=tS_C9zGtxoY)

### **Chapitre 16: Organiser ses séances de méditation**

1. How long should you meditate? Dr. Paul Green ; Manhattan Center for Cognitive Behavioral Therapy. 2014.
2. Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain; Brigit Schulte; The Washington Post. 2015.
3. Regular, brief mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control; Moore A, Gruber T, Deroose J, Malinowski P. *Frontiers of Human Neuroscience*, 2012.
4. Groupe d'échange autour de la méditation de pleine conscience. Vipassanaforum.net

### **Chapitre 17: Gérer l'agitation et la torpeur**

1. *L'art de la méditation*, Matthieu Ricard. Ed. Nil. 2008.
2. *Mindfulness, in plain english*. Bhante Henepola Gunaratana. Ed. Wisdom Boston. 2002.

### **Chapitre 18: Gérer la douleur et les sensations nouvelles**

1. Lors d'une discussion à Bangkok (Rojana Center) à laquelle l'auteur a assisté en avril 2016.
2. Yougey Mingyour Rinpotché cité dans *L'art de la méditation*, Matthieu Ricard. Ed. Nil. 2008.
3. *L'art de la méditation*, Matthieu Ricard. Ed. Nil. 2008.
4. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. Paul Grossman, Ludger Niemann, Stefan Schmidt, Harald Walach. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 57, Issue 1, July 2004.



### **Chapitre 19: Les étapes de la méditation**

1. Mâ Ananda Moyî (1896-1982) est considérée dans l'hindouisme comme une grande sainte de l'Inde du XXe. Wkp.

2. *L'art de la méditation*, Matthieu Ricard. Ed. Nil. 2008.

3. Source citation Milarepa: mandala.skynetblogs.be

4. Pandit Bhikkhu est un moine bouddhiste d'origine anglaise vivant en Thaïlande auprès duquel l'auteur a étudié.

### **Chapitre 20: Mon test de vérité**

1. Pandit Bhikkhu est un moine bouddhiste d'origine anglaise vivant en Thaïlande auprès duquel l'auteur a étudié.

### **Epilogue**

1. Le blog de Tim Urban: waitbutwhy.com

2. Les premiers ordinateur, l'histoire de l'informatique.  
histoire.info.online.fr

## REMERCIEMENTS

J'aimerais remercier toutes les personnes qui m'ont rapproché de la méditation par leurs écrits ou leur exemple. Tout d'abord les auteurs et enseignants ayant partagé leur expérience: Eckhart Tolle dont *Le Pouvoir du Moment Présent* m'avait ouvert à l'attention au présent; Thich Nhat Hanh dont *Sur les traces de Siddharta* m'a donné envie d'en apprendre plus sur le bouddhisme et la méditation; Bhante Henepola Gunaratana dont le livre, découvert lors d'un voyage en Inde du Nord, m'a fait découvrir la méditation de pleine conscience.

Merci également aux passeurs en langue Française tels Matthieu Ricard, Christophe André, Frédéric Lenoir, et Arnaud Desjardins. Merci aux éditeurs Marc De Smedt et Patrice Van Eersel.

Merci aussi à Amma pour sa présence et son darshan lors d'une rencontre à Toulon. Merci à mon enseignant de méditation en Thaïlande Pandit Bhikkhu. Merci à Christian Pisano de m'avoir fait découvrir le yoga Iyengar. Merci à la profession chiropratique pour sa vision globale de la santé intégrant le corps et l'esprit.

Merci à Catherine Mizzi, à Cecile Jean-Baptiste et à Patricia Conus pour la relecture détaillée du manuscrit et pour leurs précieux conseils. Merci également à Cindy Payet et à Josée Beauchamp pour leurs retours sur le manuscrit.


Merci aux lecteurs et lectrices du blog et aux auditeurs et auditrices du podcast *Pratiquer la Méditation* qui à travers leur intérêt et nos échanges m'ont donné envie d'écrire ce livre.

Merci à mes amis qui m'ont soutenu dans mes voyages et mon cheminement professionnel: Eric Lauri, Guray Turan, Jean-Christophe Garcia et Harold Fages.

Et enfin, merci à mes proches pour leur soutien et leurs encouragements: Mes parents, Maan et Mouna, mes soeurs, Marwa et Mayssana et leurs familles (Kalyane, Sean, Séléna, Mia, Thibaut et John Paul), et ma tante Roudi.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

**Moutassem Hammour** a étudié la chiropratique aux États-Unis. Il anime depuis 2012 le podcast Pratiquer la Méditation (n°1 sur la méditation en France) et le blog du même nom. Il a été le directeur de rédaction de la revue Vitalité et Bien-Être (2006-2008). Il vit actuellement dans le sud de la France.

 [facebook.com/PratiquerLaMeditation](https://facebook.com/PratiquerLaMeditation)

 [twitter.com/HMoutassem](https://twitter.com/HMoutassem)