

## Méthode pour se confectionner un parcours audioguidé de méditation, adapté à soi-même.

### Pourquoi ?

Pour pratiquer la méditation le recours à un audioguide m'est très utile. Je n'ai pas à penser à ce qui est à faire et à le faire en même temps. Je peux simplement me laisser guider par ce que j'entends. Pour méditer, au début, je me suis largement servi de la Méthode Vittoz ainsi que des audioguides disponibles sur le net. Par exemple des passages de certaines vidéos d'Isabelle Padovani, ou de méditations proposées par Christophe André, Mathieu Ricard, Fabrice Midal etc. Selon les circonstances, je choisissais ce qui me convenait. Puis j'ai expérimenté qu'à certains moments ce qui m'était proposé ne me convenait pas tout-à-fait. J'avais besoin d'un peu plus de silence entre les mots ou bien d'une formulation légèrement différente, ou de quelque chose d'un peu plus bref ou encore d'un autre ton de voix. Bref, c'était bien sans toutefois me convenir pleinement. Alors je me suis dit : « Et si je me le faisais moi-même mon audioguide de méditation ? ». Et c'est ainsi que je suis passé du « prêt-à-porter » au « sur-mesure ». Cette démarche que je pratique maintenant depuis de nombreuses années m'a fait tellement de bien que j'ai à cœur de vous la partager ici.

### Comment ?

Voici les différentes étapes de ma démarche

- **Exprimer au début mon intention** : ce que je cherche à vivre avec l'aide de cet audioguide. Par exemple, en ce qui me concerne, cette pratique a pour objet de cultiver en moi des chemins d'hospitalité pour moi-même et pour autrui. C'est une façon parmi d'autres de m'humaniser.
- **Faire mon marché** : j'expérimente différents audioguides disponibles sur le net ou sur des CD vendus souvent avec des livres sur la méditation. Je repère tous les moments où ça fonctionne bien pour moi, tout ce qui est aidant par rapport à mon objectif, tout ce qui résonne juste pour moi. J'écris sur un carnet toutes les paroles qui me conviennent, auxquelles je suis le plus sensible. Si certains passages me conviennent moins, je note ce que j'aurai aimé entendre au lieu de cela.
- **Ecrire mon parcours en choisissant les mots qui me conviennent** : je rassemble les fruits de ma moisson. J'écris le texte de mon audioguide à partir du fruit de mes expériences. J'écris les morceaux choisis de ce qui m'a le plus convenu. J'y ajoute d'autres idées qui me sont venues chemin faisant.
- **L'enregistrer** : j'utilise pour cela l'enregistreur audio de mon smartphone ou bien un logiciel audio sur mon ordinateur personnel. Il existe pour cela des logiciels en libre accès (par exemple Audacity : <http://audacity.sourceforge.net/>). Pour le moment ce n'est qu'une ébauche et je ne cherche pas à faire parfait.
- **Le tester** : Puis je mets en œuvre ce parcours. Pendant des temps dédiés je l'écoute quotidiennement avec un casque, plusieurs jours de suite. J'observe ce qui se passe.
- **L'améliorer progressivement** : Il y a des passages qui m'aident vraiment et d'autres qui ne me conviennent pas. Je note au fur et à mesure ce que j'ai envie de modifier. Au bout de quelques jours de pratique, vient un temps où je sens le besoin de faire ces modifications : je corrige mon texte et je reprends tout ou partie de mon enregistrement pour l'expérimenter à nouveau. Plusieurs domaines d'amélioration me sont possibles. Je les énumère ci-après.

- ***Trouver ma voix pour me parler à moi-même*** : J'ai besoin d'être guidé par une voix douce qui m'invite, m'appelle et m'accompagne. J'ai besoin d'une voix faite à la fois de bienveillance et d'assurance qui me guide avec douceur et sûreté. Je vais donc me permettre toute une période de tâtonnements pour trouver l'intonation qui me convient, la juste façon de me parler à moi-même. En fait je m'adresse aux différentes parts de moi qui ont besoin d'être entendues, prises en considération, accueillies au fond en ce qu'elles cherchent et peut-être apaisées ou rassurées.
- ***Me trouver une bonne alternance de temps de parole et de silence*** : Il me faut des paroles prononcées à intervalle régulier avec des intervalles de silence pour permettre un écho intérieur. La parole pose comme des nœuds de mots, des propositions d'activité attentive, des rappels, pour rassembler la conscience quand elle a tendance à se disperser. La parole vient et puis se retire pour laisser place à une résonance silencieuse. La conscience converge sous l'effet de la parole puis, pendant le temps de silence, résonne à ce qui vient d'être dit. Bien sûr, progressivement l'activité mentale refait surface. Alors la parole revient et doucement récupère la conscience pour la focaliser à nouveau.
- ***Me choisir une durée adaptée à l'usage*** : quelques minutes pour vivre de brefs rappels en cours de journée ou bien de 20 à 40 minutes ou plus pour une méditation du matin ou du soir.
- ***Pratiquer mon audioguide*** : Très régulièrement, si possible chaque jour, dans une docilité à ce que me propose ma propre voix. Je ne recherche pas d'effet immédiat. Je suis dans une attention à ce qui se passe, aux petites sensations du présent de mon parcours. « *Quoi qu'il arrive, j'accueille, je laisse advenir, j'observe...* ». La vertu de la parole est de susciter d'instant en instant des événements, des occasions de perception sensible dans lesquelles la conscience peut venir se loger. Si l'un est manqué, qu'importe, un autre se présente l'instant d'après. Il s'agit seulement de m'y laisser entrer avec simplicité, c'est-à-dire si possible sans repli sur moi, sans crainte de louper l'occasion, sans avidité d'un quelconque ressenti ou d'une intensité. Toute tension perturbe le flux. Tout l'art sera donc de me laisser faire pour me couler doucement dans le chemin que je me trace. Cette trace se fait alors toute seule, comme à mon insu, et sans mouvement appuyé.
- ***Maintenir dans la durée le processus de progrès*** : Il s'agit que je puisse progressivement « faire corps » peu à peu avec cette parole que je me donne à moi-même. Je vais l'expérimenter, la reprendre et la modifier jusqu'à pouvoir y adhérer en toute confiance parce qu'elle me convient en profondeur. J'ai trouvé qu'au final cette pratique récurrente et créative est pleine de sens : c'est comme cultiver le jardin de ma propre humanité. C'est un des meilleurs usages que je puisse faire du temps qu'il m'est donné de vivre, préalable à tous les autres.

**Pour conclure**, en pratiquant cette démarche où finalement je me parle à moi-même, j'en suis venu à me demander : « Quand je fais cela, au fond, **qui** parle à qui ? » Il s'établit comme un dialogue entre l'instance de conscience profonde et de lucidité bienveillante qui est au cœur de mon être et les différentes facettes de ma personnalité, les différentes parts de moi activées par les circonstances présentes, passées ou imaginées. Par exemple quand je dis « Je m'accueille », c'est le « Je » de ma conscience qui accueille « moi », un aspect de mes ressentis émotionnels ou de mes pensées. Un des objectifs de mon parcours est donc de favoriser l'émergence de ce "Je", de cet espace de conscience profonde et de cultiver aussi une relation de confiance entre ce "Je", ce cœur-conscient-que-je-suis-au-fond et les différentes parts de moi qui se manifestent pour se faire entendre. La conscience d'ordinaire passive sous le flot des pensées et des émotions redevient active de façon récurrente. Et son

activité est d'offrir un espace de réceptivité, d'hospitalité bienveillante à tout cela. Le "*Je que je suis*" accueille et prend en considération chaque part de moi animée par un manque, par une aspiration à être qui ne se trouve pas comblée dans les circonstances présentes. Sont ainsi accueillies puis apaisées les tensions qui se manifestent souvent entre des aspirations contradictoires.

Bref, la pratique de cet audioguide personnalisé m'est un chemin d'auto-empathie qui me favorise ensuite l'accueil empathique d'autrui.

Et c'est finalement comme d'une prière qu'il s'agit.

Ce faisant, je me prie moi-même de m'aventurer en ma propre humanité.

Bonne pratique à ceux d'entre vous qui voudront tester cette démarche.

Jean-Luc

PS : [un exemple d'audioguide](#) de 24 mn, réalisé selon ce processus.