

**C'EST MALIN**

Marie-Laurence Cattoire

# LA MÉDITATION DE LA BIENVEILLANCE



Une force pour notre temps

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

POCHE

L E D U C . S

Cris, colères, disputes... notre quotidien est jalonné de contrariétés qui nous incitent à nous recroqueviller sur nous-mêmes. Pour redéployer des relations professionnelles, amicales et familiales saines, la méditation de la bienveillance est une aide formidable : elle nous apprend à voir le monde à partir de l'intelligence du cœur et non plus seulement de manière réactionnelle.

**Grâce à ce guide très pratique, vous pourrez :**

- **pratiquer** la méditation de la bienveillance chez vous et au quotidien ;
- **prendre soin** de vous et des autres ;
- **renouer** avec votre intuition ;
- **avoir davantage confiance** en vous et en votre capacité à aimer ;
- **profiter** des exercices pratiques de l'auteure ;
- **méditer** grâce à des citations de sages.

**PROFITEZ EN TOUTE SIMPLICITÉ  
DES BIENFAITS PHYSIQUES ET  
PSYCHOLOGIQUES DE LA MÉDITATION  
DE LA BIENVEILLANCE**

**Marie-Laurence Cattoire** est aujourd'hui l'une des principales enseignantes de méditation en France. Elle transmet les pratiques de bienveillance lors de stages et de soirées dans le cadre de l'École occidentale de méditation fondée par Fabrice Midal.

Son blog : [www.meditation-et-action](http://www.meditation-et-action)

ISBN : 979-10-285-1619-2



9 791028 516192

**6 euros**  
Prix TTC  
France

**POCHE**  
**L E D U C . S**

Illustration de couverture : Valérie Lancaster  
Rayon : Bien-être



**DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**

*La Méditation, c'est malin*, 2014

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils  
malins sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**

sur notre page Facebook : **[www.facebook.col/QuotidienMalin](http://www.facebook.col/QuotidienMalin)**



Suivi éditorial et maquette : Nord Compo

Illustrations : Marie-Laurence Cattoire

Design couverture : Antartik

Illustration de couverture : Valérie Lancaster

Ce livre est la nouvelle édition de *La Méditation de la bienveillance, c'est malin* paru en 2015.

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1619-2

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

Marie-Laurence Cattoire

# **LA MÉDITATION**

## **DE LA BIENVEILLANCE**

**UNE FORCE**  
**POUR NOTRE TEMPS**



**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

# AVERTISSEMENT

Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage paru en 2015. Depuis, au fil des stages que j'ai dirigés, j'ai constaté que l'image de la bienveillance avait beaucoup évolué. Alors qu'elle pouvait être considérée comme une notion accessoire, la bienveillance trouve aujourd'hui sa place au cœur des enjeux professionnels, politiques et sociaux. Il semblait donc important de profiter de cette réédition pour faire une mise à jour de certains textes et y inclure de nouveaux témoignages. Vous y trouverez aussi de nouvelles méditations guidées et de nouveaux exercices. Je tenais également à partager avec vous les rencontres importantes que j'ai pu faire avec d'autres enseignants ces quatre dernières années. Je souhaite que ce livre puisse vous accompagner dans la découverte de cet étonnant chemin d'épanouissement.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
<b>CHAPITRE 1.</b> QU'EST-CE QUE LA BIENVEILLANCE ?	13
<b>CHAPITRE 2.</b> LA BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN	43
<b>CHAPITRE 3.</b> COMMENT ALLER PLUS LOIN ?	129
<b>CHAPITRE 4.</b> MES RENCONTRES AVEC DES FEMMES ET DES HOMMES DE CŒUR	143
INDEX DES NOTIONS ABORDÉES	173
BIBLIOGRAPHIE	177
TABLE DES MATIÈRES	181



# INTRODUCTION

## **DIMANCHE MATIN**

Seule à la maison, un matin de juin, je finis ma deuxième tasse de café, songeuse. L'été n'est pas encore installé. Le ciel est gris mais quelques percées bleues et vives viennent me rappeler que le soleil n'est plus très loin. La rue fourmille d'activités et l'odeur des croissants chauds monte depuis la boulangerie au-dessus de laquelle j'habite. Je me sens à la fois forte et fragile.

Je reviens d'un stage de méditation, dans l'ouest de la France, où j'ai enseigné la bienveillance et transmis, durant une semaine, des méditations spécifiques. Une fois de plus, je suis ébahie par l'incroyable puissance de ces pratiques guidées qui nous apprennent à nous

ouvrir aux autres et au monde. Une fois de plus, je suis étonnée par leur capacité à nous transformer, quels que soient nos parcours de vie ou nos situations.

Je prends le temps de me souvenir et de contempler quelques moments marquants du stage : ce jeune homme terrassé par la mort de sa mère et qui voit enfin comment surmonter son sentiment d'isolement. Cet homme d'affaires qui n'a jamais osé ressentir la moindre émotion et réalise à présent que c'est en les accueillant sans peur qu'il trouvera plus d'intelligence et de justesse dans ses relations professionnelles. Cette assistante de direction, rongée par la jalousie, qui a compris comment s'en libérer et par là même a retrouvé la fierté de ses propres réussites. Cette directrice d'unités de soins qui découvre la possibilité d'affronter la souffrance au quotidien sans y laisser sa peau. Cette professeure, née et élevée sous les bombes d'un pays en guerre, qui me dit que les pratiques de bienveillance l'ont fait passer du statut de morte-vivante à celui de vivante...

L'amour bienveillant n'est pas une option qui va nous donner un supplément d'âme. La bienveillance n'est pas une technique pour

devenir plus sympathique ou pour se consoler. Elle est un chemin pour retrouver une certaine « noblesse du cœur », une dignité qui peut faire de nous des êtres humains accomplis et à l'aise dans le monde. La bienveillance est une manière saine de nous redonner courage et perspicacité. Voilà ce que nous font découvrir les méditations de bienveillance : il est possible de retrouver à la fois de l'allant et une vraie sensibilité pour rafraîchir notre regard sur l'existence.

Ces pratiques, vieilles de plus de deux mille cinq cents ans, s'avèrent aujourd'hui d'une grande pertinence pour nous. Elles peuvent nous aider à changer notre vision du travail, de l'éducation, de la relation de couple, du management, de la politique, de la santé...

La bienveillance se découvre, elle se reconnaît et elle s'apprivoise. Tel est le propos de ce livre, basé sur mon expérience d'enseignante de méditation et sur les témoignages de personnes que j'ai pu accompagner lors de stages ou de soirées.

## **AU SECOURS, J'AI BESOIN D'AMOUR !**

« Si vous trouvez qu'il n'y a pas assez d'amour dans une situation, apportez-en ! »

Sharon Salzberg

Combien de fois ai-je rencontré des femmes et des hommes qui ont, comme on dit, tout pour être heureux et qui pourtant se sentent « vides ». Quand ils prennent la peine de se poser et d'examiner la situation, ils réalisent alors que ce qui leur manque le plus est de passer du temps avec ceux qu'ils aiment ; autrement dit, de consacrer du temps à l'essentiel.

Quelles que soient nos fortunes, nos carrières, nos réussites, si nous négligeons nos proches, nos amis, nos amours, nos relations, notre vie s'en trouve appauvrie. Car ce qui peut nous apporter le plus de joie dans la vie est d'aimer et de se sentir aimés. C'est une évidence que nous oublions très facilement. Peut-être parce que l'amour est aujourd'hui réduit à la romance hollywoodienne ; que les relations humaines sont remplacées par des leurres virtuels ; que nos vies trop remplies nous

font croire que nous n'avons plus le temps pour ça...

## **APPRENDRE À AIMER**

J'ai découvert la méditation de bienveillance en 2008, lors d'un week-end d'enseignement en Suisse. Nous étions une trentaine, à quelques pas du beau lac de Genève, au dernier étage d'un immeuble ancien. J'ai le souvenir que la lumière entrant de plus en plus généreusement dans la pièce à mesure que nous pratiquions. Je ne connaissais pas grand monde dans la salle, et pourtant l'atmosphère me semblait tendre et accueillante. Beaucoup de souvenirs d'enfance remontaient à ma mémoire et, pour une fois, ils n'étaient pas que de tristes souvenirs. Je me rappelais comme il avait été bon de vivre à la campagne, dans mon cher Périgord noir, durant mon adolescence. Combien j'aimais me promener dans les combes situées en contrebas de notre ferme. Mon rendez-vous quotidien avec les animaux – chiens, chats, moutons, chèvres – dont je m'occupais était empreint d'une forme de plénitude que je

n'aurais pas nommée ainsi à l'époque, tant cela me semblait « normal »...

Nous avons commencé ce week-end à Genève par la méditation de pleine présence (*mindfulness*) que je pratiquais déjà depuis quatre ans. Puis, une fois que nous nous sommes sentis bien ancrés dans le présent, l'enseignant nous a guidés dans plusieurs exercices et pratiques de bienveillance.

Deux choses m'ont alors stupéfaite :

- il est possible d'apprendre à aimer, d'apprendre à se traiter et à traiter les autres avec plus de délicatesse et d'égards ;
- l'amour ne se réduit pas à la relation amoureuse mais se niche dans ces petits moments « ordinaires » qui constituent la majeure partie de nos existences. Ce n'est pas en voulant être gentil que l'on devient bienveillant, mais en apprenant à devenir attentif à ces petits moments et à les cultiver.

C'est là que la méditation peut grandement nous aider.

## *Chapitre 1*

# **Qu'est-ce que la bienveillance ?**

### **LA BIENVEILLANCE, UNE AVENTURE HUMAINE**

Prenons quelques minutes pour essayer de comprendre ce qu'est la bienveillance. Nous verrons ensuite comment apprendre à la développer en nous et l'offrir autour de nous.

*Le Petit Robert* définit la bienveillance comme le sentiment par lequel on veut du bien à quelqu'un. Le mot « bienveillant » apparu en France au XII<sup>e</sup> siècle se composait de « bien » et de « veillant », ancien participe présent du verbe « vouloir ». Dans la musicalité de « bienveillance », on peut entendre aussi la

« veillance », mot introduit un peu plus tard dans la langue française et qui désigne le fait de « bien veiller » sur quelqu'un, de prendre soin de cette personne en restant à ses côtés, éveillé et disponible. La bienveillance peut donc être comprise comme une certaine disposition d'ouverture à l'autre qui nous invite à prendre soin de lui et à lui souhaiter le bonheur. Loin d'être utopique, cette disposition s'est manifestée de manière remarquable dans l'histoire de l'humanité.

***La bienveillance fait partie  
intégrante de l'histoire  
de l'humanité***

Le christianisme, le monde musulman, le judaïsme ou le bouddhisme sont portés par des femmes et des hommes qui ont, sans relâche, dédié leur vie au bien des autres. Ces personnes exceptionnelles pourraient nous intimider ou nous sembler à mille lieues de ce que nous pourrions accomplir par nous-mêmes... Or, dès que l'on s'intéresse à leur parcours de vie, on y trouve plutôt une puissante source d'inspiration : ils nous montrent la possibilité d'orienter notre vie de manière juste. Prenons les grands exemples du <sup>e</sup>XX siècle : Gandhi, Nelson

Mandela, mère Teresa, Martin Luther King ou le Dalaï-Lama\* sont certes des êtres hors du commun, mais ils sont avant tout des femmes et des hommes qui ont eu le courage de soutenir leur humanité et de faire face à tous les événements avec une bienveillance sans limites. Ces personnes apparaissent aujourd'hui comme de grands sages, calmes et sereins, mais en réalité chacun d'eux, en son temps, a fait preuve d'un esprit fougueux et révolutionnaire ! Leur force résidait en grande partie dans leur manière d'assumer pleinement ce qu'ils étaient. Ils travaillaient courageusement mais avec beaucoup de bienveillance pour eux-mêmes, pour ceux qui les entouraient et pour le reste du monde. Ils n'oubliaient jamais qu'ils avaient un cœur, que chaque être humain a un cœur, et ils agissaient en se reliant à cela, sans s'apitoyer sur eux-mêmes. Ces grands personnages ont ainsi accompli des changements radicaux dans leur pays et dans la vie de tous ceux qui les entouraient. Pour eux, il n'existait pas d'autre manière d'être humain que de voir le monde à partir du cœur.

---

\* Toutes les personnalités citées ont eu à faire face à des situations conflictuelles d'une grande gravité. Elles ont pourtant choisi de ne jamais répondre par l'agression mais à partir de la bonté intrinsèque de leur cœur.

## ***La bienveillance aujourd'hui***

Mais la bienveillance n'est pas pour autant une valeur du passé. Au contraire. Ces dernières années, l'abondant travail de nombre d'auteurs, psychologues, scientifiques et enseignants a réhabilité la nécessité de développer de la bienveillance.

Marie de Hennezel, psychologue spécialiste des soins palliatifs, parle, dans son magnifique livre, *La Mort intime*<sup>\*</sup>, de « présence maternante ».

L'enseignante américaine Sharon Salzberg décrit la bienveillance comme « l'amour authentique<sup>\*\*</sup> » ou encore « l'amour qui guérit ».

Le moine vietnamien Thich Nhat Hanh met en parallèle la bienveillance et la capacité à comprendre l'autre. Dans *La Terre est ma demeure*<sup>\*\*\*</sup>, il écrit : « L'amour véritable exige une compréhension profonde. En fait, l'amour est synonyme de compréhension. »

---

\* DE HENNEZEL Marie, *La Mort intime*, Robert Laffont, 2001.

\*\* SALZBERG Sharon, *Comment s'ouvrir à l'amour véritable*, Belfond, 2018.

\*\*\* NHAT HANH Thich, *La Terre est ma demeure*, Belfond, 2017.

La pédiatre Catherine Gueguen prouve l'importance d'une éducation « empathique, bienveillante et soutenante<sup>\*</sup> ».

Le philosophe et enseignant de méditation Fabrice Midal parle de « tendresse aimante<sup>\*\*</sup> », une bienveillance qui se libère à mesure que l'on apprend à accueillir sa vulnérabilité et celles des autres.

Le maître de méditation Jack Kornfield décrit la bienveillance comme « la mémoire du cœur, l'unité d'avant le Big Bang, une force qui maintient les choses ensemble<sup>\*\*\*</sup> ».

Chacun pointe avec ses mots une attitude ouverte, chaleureuse et accueillante, quelles que soient les circonstances ou les difficultés rencontrées dans la relation. Il est davantage question d'intelligence, de curiosité et de présence que d'une gentillesse un peu forcée ou artificielle.

---

\* GUEGUEN Catherine, *Pour une enfance heureuse*, Robert Laffont, 2014.

\*\* MIDAL Fabrice, *La Tendresse du monde, l'art d'être vulnérable*, Flammarion, 2013.

\*\*\* KORNFIELD Jack, *Libre et heureux, ici et maintenant*, Belfond, 2019.

Or, être davantage présent peut s'apprendre. L'attention à soi, aux autres, aux situations est un apprentissage et c'est l'objet même de la méditation.

## **UN APPRENTISSAGE EN DEUX ÉTAPES**

La méditation vous entraîne à faire davantage attention, à être plus ouvert, à accueillir sans commentaire ce qui se présente.

### ***Méditation de pleine présence***\*

La méditation de pleine présence (*mindfulness*) vous apprend à être présent dans chaque situation de la vie. Au lieu d'être perdu dans vos pensées ou de croire dur comme fer que ce que vous imaginez est vrai, vous commencez à exercer une saine curiosité envers ce qui arrive. Vous apprenez à synchroniser votre rythme avec celui du monde, votre regard avec la réalité telle qu'elle est.

---

\* Cette pratique est présentée de manière très détaillée dans l'ouvrage *La Méditation, c'est malin*, Leduc.s, 2014.

Pratiquer la pleine présence vous permet d'entrer en rapport avec une forme de détente très différente de la distraction ou du laisser-aller. C'est une détente de l'esprit qui invite à dissoudre l'anxiété, vos idées préconçues sur tout et la déprime qui vous assaille si souvent.

### **La pleine présence, une pratique méditative ancestrale**

La méditation assise est pratiquée depuis des millénaires, partout dans le monde, dans diverses traditions. On retrouve ainsi de très anciennes pratiques méditatives chez les chrétiens, les juifs, les Indiens d'Amérique et, bien sûr, en Asie. Mais c'est le Bouddha, qui était un homme et non un dieu, qui le premier a mis l'accent sur une nouvelle compréhension de la méditation : en étant ni trop tendue – comme la voie ascétique, par exemple – ni trop lâche, la méditation est alors devenue une « voie du milieu » permettant de regarder la mobilité incessante de notre esprit avec plus de clarté. Vous trouverez dans certains textes traditionnels cette méditation décrite comme l'union de *Samatha* et de *Vipassana*. La méditation s'est alors révélée telle une manière douce et bienveillante d'entrer en

amitié avec soi-même, avec les autres et avec le monde.

La méditation de pleine présence est transmise d'homme à homme, de génération en génération, d'une manière simple, souvent orale. Nul besoin d'avoir la foi, ou de renoncer à sa religion, pour commencer à méditer ; c'est une pratique qui invite à faire l'expérience des choses, des phénomènes et des événements avec plus d'attention, plus de conscience.

### **Une pratique simple et accessible**

Pour pratiquer la présence attentive, il suffit d'avoir un corps et de respirer ! Il s'agit de vous asseoir quelques minutes, en silence et immobile, afin de pouvoir porter votre attention à votre corps, au souffle qui vous anime, aux pensées qui vous traversent, à l'environnement immédiat. Pour cela, vous pouvez choisir de vous asseoir sur un coussin (il en existe de très pratiques, adaptés à la morphologie occidentale) ou sur une chaise si vous vous y sentez plus à l'aise.

## **En quoi consiste-t-elle ?**

« Éduquer son être pour que l'esprit et le corps puissent se synchroniser.\* »

Chögyam Trungpa

La méditation de pleine présence est un entraînement qui vise à synchroniser le corps et l'esprit afin de développer une vue claire et nette sur vous-même, sur les événements et sur le monde. Elle vous permet d'apprendre à faire la différence entre les moments où vous êtes présent et ceux où vous êtes « embarqué » par vos pensées, par votre imagination, loin de la réalité. La méditation est un patient travail qui apporte de la précision à votre manière d'aborder la vie.

## **Les résonances dans notre vie**

À condition d'y consacrer un temps quotidien, la méditation a beaucoup de résonances dans la vie. Le premier fruit est probablement la qualité d'écoute : quand vous méditez, vous prenez soin de vous ouvrir à ce qui est, à ce qui vient,

---

\* TRUNGPA Chögyam, *Shambhala, la voie sacrée du guerrier*, Seuil, 2004.

sans jugement ni accrochement. Cette manière d'être irradie ensuite votre vie. La méditation vous apprend également la patience, une manière de redonner du temps au temps et de mieux travailler avec les obstacles, les difficultés, les inconforts quand ils se présentent. La méditation vous aide aussi à développer votre intelligence primordiale, elle vous donne une vue claire sur les choses, qui vous amène à distinguer l'essentiel de l'accessoire.

« Avant de cultiver la compassion, il nous faut d'abord apprendre à être vraiment. Comment aimer sa grand-mère et comment aimer les puces et les moustiques, ça vient après.\* »

Chögyam Trungpa



\* *Ibid.*

## ***Méditation de pleine présence : trouver la juste posture***

Pour trouver avec précision sa juste posture assise, vous pouvez vous appuyer sur les 6 points suivants.

### **Le bassin et les jambes**

En premier lieu, il s'agit de trouver son assise. Les fesses sont posées sur le coussin ou sur la chaise. Les jambes sont croisées devant soi, le bord extérieur de chaque pied reposant sur le sol. Le poids du corps descend littéralement dans le bassin et les jambes. Faites l'exercice suivant : mentalement, placez le poids du corps dans votre thorax, puis faites-le descendre dans le bassin et les jambes. Faites cet exercice plusieurs fois jusqu'à vraiment sentir que vous êtes pleinement assis sur la terre.

### **Le dos**

Le dos est érigé, la colonne vertébrale assure votre verticalité, mais les épaules sont détendues, relâchées. Essayez de tenir les épaules légèrement haussées, puis relâchez-les. Le dos

est tenu et la poitrine est ouverte. Trouvez le juste équilibre entre être trop cambré ou trop voûté. Vous pouvez faire de petits mouvements pour trouver votre position qui, du reste, peut légèrement varier d'une session à une autre, suivant votre forme physique.

### **Les mains**

Les mains sont posées bien à plat sur les cuisses. Pour cela, vous pouvez laisser pendre vos bras très naturellement de chaque côté du tronc puis plier les coudes, en bougeant seulement les avant-bras pour venir placer les mains sur les cuisses.

### **La tête**

Votre tête est droite également, la nuque dans le prolongement du dos, avec le menton légèrement rentré.

### **Le regard**

Votre regard est posé sur le sol à environ 1,50 m devant vous. Vos yeux sont ouverts et tout à fait détendus, comme au repos. Votre regard n'est pas crispé, il ne regarde rien de

particulier, il est juste doucement posé sur le sol. Si vous avez du mal à y arriver, vous pouvez lever le regard à l'horizontale puis imaginer que vous suivez une feuille d'arbre qui tombe au sol, légèrement, sans intention particulière.

### **La bouche**

Votre bouche est légèrement entrouverte, de quoi laisser passer le souffle. Votre mâchoire inférieure est tout à fait détendue.

Une fois que votre posture est bien établie, vous pouvez porter une très délicate attention à la respiration qui vous ancre dans le présent. L'inspiration et l'expiration qui vont et viennent naturellement, à leur propre rythme.

Chaque fois que vous vous rendez compte qu'une pensée vous a happé, vous a « embarqué » ailleurs, loin de votre corps, vous revenez avec beaucoup de douceur à la posture, au souffle et vous pouvez vous dire mentalement « bonjour », comme pour célébrer votre retour.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**La méditation de la bienveillance**  
Marie-Laurence Cattoire



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E