

Article du journal La dépêche du 5/2/2016

Une Albigeoise à la page de la méditation

Publié le 15/02/2016 à 03:52, Mis à jour le 15/02/2016 à 08:12

Livres/CD/DVD - Interview



Joëlle Maurel est également l'auteur de plusieurs ouvrages ; vient de paraître «La pleine conscience, mon expérience de 10 jours de méditation silencieuse» aux éditions Guy Trédaniel, 16,90 € et à paraître en mars «La puissance de guérison de l'esprit»./Photo DDM, D.C.



«La pleine conscience», le livre de l'Albigeoise Joëlle Maurel, docteur en sciences de l'éducation et analyste, vient de paraître. Elle y dévoile ce à quoi la pleine conscience nous confronte dans ce cheminement intérieur.

Entretien.

Pouvez-vous nous parler de cette expérience ?

Il s'agissait de passer dix jours dans un centre bouddhiste, avec une pratique de la méditation pendant 12 à 15 heures par jour, de 5 heures du matin jusqu'à 21 h du soir à peu près, sans parler et en étant le plus souvent assise en posture méditative. J'ai découvert qu'il ne suffisait pas de s'asseoir pour régler ses problèmes, il y a la souffrance engendrée par la station assise et tout ce qui se passe dans ce silence intérieur continu pendant dix jours... Beaucoup de livres évoquent ce sujet : comment méditer ? Pourquoi ? Mais peu expliquent ce que le «méditant» ressent. Le livre raconte ce que j'ai vécu intérieurement, même la nuit où la consigne était de rester en pleine conscience. Bien sûr il y a des moments d'extase et de paix intérieure, mais être face à soi-même reste une grande confrontation.

Qu'apprend-on dans votre ouvrage ?

Que la méditation peut améliorer notre qualité de vie, mais que ce n'est pas si simple. Nous sommes confrontés à ce que j'appelle l'ombre, pour reprendre un terme jungien. C'est-à-dire, tout ce qui est caché et que nous avons refoulé dans notre inconscient pendant des années, avec parfois nos traumatismes.

En mars prochain sort un autre de vos ouvrages : «La puissance de guérison de l'esprit» c'est-à-dire ?

Le livre est né de cette pratique de pleine conscience de dix jours. J'ai dû développer des méditations pour me soulager de la station assise et aider mon corps à tenir. Chaque méditation écrite à un lien direct avec la souffrance physique. Elles aident à soulager, ce sont des méditations concrètes que chacun peut faire afin d'être actif dans son processus de guérison. Il ne s'agit pas de se substituer à un traitement médical, mais c'est un plus, chacun a en soi des capacités insoupçonnées pour s'auto guérir et se soulager.

«La pleine conscience» de Joëlle Maurel, Ed Guy Tredaniel. joelle.maurel.pagesperso-orange.fr

Propos recueillis par D. C