

Si vous lisez cet article, c'est probablement parce-que vous êtes curieux voire intéressé par la **retraite**. Mais peut-être vous posez-vous plein de questions et hésitez à franchir le cap ?

En effet, vous devez vous demander ce qu'on y fait, dans quel genre d'endroit ça se passe, si c'est bien pour vous et si vous avez le niveau, est-ce-que ce ne sera pas trop dure ou trop long, y arriverez-vous, qu'est-ce-qu'on y mange, est-ce facile de pratiquer parmi d'autres personnes, le regard des autres sur vous aura quel effet, le silence vous conviendra-t-il et globalement, qu'est-ce-qu'une retraite ? J'aborderais donc ces questions ainsi que certaines idées reçues et préjugés sur lesquels il est utile de s'attarder un peu.

### **Un moment privilégié pour s'occuper de soi.**

Cela peut paraître anachronique mais on prends le temps de **s'occuper uniquement de soi** ! Il n'est en effet plus trop d'usage dans notre société actuelle de décider d'être attentif à soi pendant plusieurs jours. Et oui, je parle bien d'égoïsme ! Mais d'un égoïsme utile et saint, celui qui vous fait du bien et vous rend service, celui qui aura aussi un effet positif indirect sur votre entourage. Et pour ceux qui pourraient ressentir un peu de culpabilité à l'idée de ne penser uniquement qu'à soi, pendant plusieurs jours d'affilés, soyez à l'aise et gardez à l'esprit cette phrase :

« S'occuper de soi dans le but d'améliorer notre mieux-être, c'est aussi se donner les moyens d'être chaque jour un peu plus bienveillant avec les autres. »

D'ailleurs, quand on y réfléchit 5 minutes, avez-vous déjà été accueillant/sympathique avec quelqu'un lorsque vous étiez en colère ou tout simplement mal luné, fatigué ou agacé ? Je ne pense pas. A contrario, si vous aviez rencontré cette même personne, dans une situation identique, mais cette fois après avoir fait une bonne séance de sport, un massage ou toute autre activité qui apporte du bien être, auriez-vous pu être plus accueillant et sympathique ? Vous connaissez la réponse.

Alors vous conviendrez peut-être plus aisément que, prendre le temps de s'occuper de soi afin d'en tirer des effets bénéfiques pour nous-mêmes avant tout, aura forcément des effets positifs sur les personnes que vous rencontrerez. Et vous pouvez être certain que

faire des retraites étend ce mieux-être et cette **bienveillance** au-delà de la pratique sportive ou du massage. C'est un état d'être qui se diffuse en vous, lentement mais sûrement. Bien entendu, je ne parle pas de miracle non plus, il faut laisser le temps au temps, les effets ne viendront pas d'un coup, comme par enchantement. Mais ça vaut le coup d'être un peu patient.

## **Que fait-on pendant la retraite ?**

Pour évoquer ce que l'on fait pendant une retraite, je me baserais sur les deux dernières auxquelles j'ai participé. Vous pouvez d'ailleurs aller directement sur le site d'Anne Soulet en cliquant sur le lien **[www.mbsr-nimes.com](http://www.mbsr-nimes.com)** puis **Programme (Programme résidentiel de 7 jours de pratique silencieuse)**, il vous emmènera sur la page où est présenté en détail le programme quotidien. Si je devais résumer en quelques mots le contenu ce serait : **yoga, méditation assise et marchée, relaxation guidée** (un vrai régal !), pauses, repas (surprenants !) et enseignements.

Comme ces journées sont assez représentatives de ce qui est globalement proposé en France, par les **enseignants qualifiés**, vous pourrez aisément voir comment les participants vivent leur retraite, sans rentrer dans le détail pour autant.

L'alternance entre les différentes activités permet de développer son attention et son assise dans l'**instant présent**, avec bienveillance envers soi-même. Le rythme est appréciable. Ce serait d'ailleurs le comble d'être aussi speed et occupé que dans nos vies de tous les jours, n'est-ce-pas !

Concernant la méditation (**pleine conscience**), rien de compliqué, pratiquez ce que vous avez l'habitude de faire avec attention, c'est tout. Bien entendu, vous serez parfois guidé par les indications de l'enseignante. Mais tout en finesse et à petite dose, ce que j'apprécie beaucoup d'ailleurs.

Quant au **yoga**, il est d'un niveau accessible à tout le monde, même pour ceux qui ne sont ni sportifs, ni yogis dans l'âme. Pendant la retraite, le principal est d'avoir une petite activité physique le matin et

l'après-midi, ce qui permet non seulement de travailler son attention au corps et donc, à l'instant présent, mais aussi de se dérouiller un peu et parfois, prendre conscience de certaines zones que l'on a un peu négligées ces derniers temps. C'est aussi un très bon moyen de remettre la machine en marche.

**La méditation marchée** (revenons à ma dernière retraite).

Vous ferez celle qui nous fait très souvent avancer à la vitesse de l'escargot (je pense même qu'il aurait pu me doubler parfois !), la pratique se faisant à l'intérieur. Pour ceux qui ne connaîtraient pas cette pratique, elle consiste globalement à être **présent aux sensations corporelles** lors de la marche, mais aussi voir comment notre esprit nous envoie en dehors de la pratique, à revivre un instant de notre journée au travail par exemple. Vous verrez également que nous avons souvent à l'esprit l'endroit où nous voulons aller au lieu d'être dans l'instant présent et accueillir les sensations physiques pourtant très diverses, voire même les sons extérieurs. C'est une réelle expérience à vivre.

Vous marcherez également en pleine conscience, à l'extérieur, pour vous rendre sur le chemin de la colline à proximité, mais cette fois à un rythme normal puisqu'à la vue des passants. Rien de tel pour apprendre à prolonger les effets de la méditation dans notre vie de tous les jours.

**Votre motivation dans tout ça ?**

Et pour ceux qui s'interrogeraient quant à leur « motivation » à participer aux activités qui s'étalent de 7.30 à 21.00, rassurez-vous, tout se passe très bien. A vrai dire, j'avais moi-même un doute lors de ma première inscription à une retraite de 7 jours. Je pensais que ce serait trop chargé pour moi, que j'en aurais vite marre, que ce serait dur mentalement surtout, mais ça n'a pas été le cas. Toutefois, je ne cache pas qu'à certains moments la fatigue me rendait visite dans la journée, mais pas beaucoup plus qu'à l'ordinaire. Et puis les pauses sont là aussi pour se requinquer. Et que dire du **yoga nidra** qui vous procure une **relaxation** d'enfer ! Et pour ceux qui pourraient traverser un moment délicat dans leur journée, il n'est pas interdit de s'isoler

dans sa chambre pour se reposer ou autre.

## **Les repas.**

Pour le sujet « repas » et quelle que soit la retraite, l'**alimentation** est très souvent **végétarienne**. Toutefois, pour ceux qui ne pratiquent pas ce type d'alimentation, pas d'inquiétude, je n'ai jamais été déçu par la qualité des repas et les quantités proposées. Et pour ceux qui s'interrogent sur l'absence de viande, elle ne manque pas, même pour moi qui ne suis pas du tout végétarien. Les menus sont réfléchis par des gens qui ont l'habitude donc tout va bien, même côté protéines (et desserts aussi, pour les gourmands comme moi...). En ce qui concerne les repas des retraites dirigées par **Anne Soulet**, c'est aussi bien (même souvent mieux !) qu'au restaurant, mais tout bio, sans viande, varié et de très bon goût. A découvrir.

## **2<sup>ème</sup> partie de l'article.**

### **Avez-vous le niveau et y arriverez-vous ?**

Si vous avez eu les enseignements de base pour apprendre à méditer (les **8 semaines** de **MBSR** par exemple) et que vous pratiquez déjà un peu, vous serez à votre place dans ce type de **retraite**. Quoi qu'il en soit, avant votre inscription, vous aurez un premier échange avec l'enseignant(e), notamment avec Anne pour ses retraites. L'objectif est de vérifier ensemble l'adéquation entre les attendus de chacun. Pour ma part, j'ai vu tous les débutants très satisfaits de leur séjour donc pourquoi pas vous si vous êtes novice et hésitez ? D'ailleurs, si vous avez un réel intérêt pour la **méditation**, une retraite sera à mon sens inévitable pour apprendre sur vous-même et progresser sur la voie du mieux-être.

### **Pratiquer parmi les autres.**

Avant ma toute première retraite, j'avais l'habitude de **méditer seul**. C'est pourquoi l'idée de me retrouver en compagnie d'autres méditants et sentir leur éventuel regard sur moi me dérangeait un

peu. Avec le recul, je m'aperçois combien cette crainte n'était pas fondée. En effet, les participants à une retraite sont là pour les mêmes raisons que vous et l'état d'esprit ne va pas du tout dans le sens du jugement des autres. Bien entendu, nos propres pensées sont ce qu'elles sont, il y aura toujours en nous une part de critiques automatiques envers l'autre mais rien qui n'aille à l'encontre de l'**atmosphère bienveillante** générale. Les gens ne sont pas là pour ça et ont mieux à faire. Il est d'ailleurs intéressant de remarquer, lors d'une retraite, notre propre cinéma mental qui nous suggère que telle ou telle personne doit penser ceci ou cela de nous. C'est une expérience très révélatrice sur nous-mêmes.

Alors allez-y tranquille sur ce point là. Les autres sont là pour s'occuper d'eux-mêmes et non pas de vous.

### **Les préjugés, fondés ou non ?**

Sujet délicat mais qui doit être abordé pour tenter d'éclairer ceux qui sont intéressés par une retraite. Le sujet des **sectes** est selon moi celui qui reste en toile de fond et peut provoquer la suspicion chez certains. En effet, nous avons tous entendu parler de personnes qui se sont laissé embarquer par un groupe sectaire dont la suite a été catastrophique pour la victime et souvent, son entourage aussi. Combien de vies ont été ainsi gâchées !

Sans pour autant nier le phénomène, je n'ai pour l'instant pas été confronté à ce type de rencontre. Je pense que le fait de m'être renseigné sur l'enseignant lui-même, avant de m'**inscrire à une retraite**, et d'avoir choisi ceux qui ont pignon sur rue, limite très fortement le risque de faire une mauvaise rencontre. Internet est d'une aide importante pour nous aider à trouver une retraite positive, qui nous permettra de passer un séjour agréable et bénéfique pour nous. Vous trouverez toutes les informations dont vous aurez besoin pour forger votre propre avis sur l'enseignant et ce qu'il/elle propose. Ensuite, une fois que vous avez trouvé une personne saine et compétente, soyez fidèle comme vous pouvez l'être avec votre commerçant du coin. Rien ne vous empêche d'aller de temps en temps à la concurrence mais globalement, une fois que vous avez trouvé chaussure à votre pied, aller toujours chez les mêmes mets en confiance. Alors pourquoi ne pas en faire autant pour vos futures retraites ?

Pour ma part, il est clair que j'applique ce que je propose. Et si toutefois je devais me retrouver dans un lieu où je sens une **pratique religieuse** inattendue, de la malveillance ou bien entend un discours qui me paraît suspect (subjectif certes, mais le bon sens nous guide souvent dans la bonne voie !), je serais le premier à faire ce qu'il faut pour ne pas rester dans cette situation. Et surtout, partager l'information autour de moi.

Mais globalement, selon mon expérience, le **risque me semble très limité.**

N'oublions pas non plus qu'il existe une liste des sectes sur le site du gouvernement.

### **La petite conclusion...**

Le fait de vous avoir apporté une vue globale du contenu d'une retraite aura j'espère suscité votre envie d'en faire une. Ce moment passé en **intimité avec vous-même** peut vous apporter beaucoup. Ce n'est pas un hasard si cette pratique se perpétue depuis plusieurs milliers d'années au sein des méditants. D'ailleurs, connaissez-vous une pratique qui perdure dans le temps si elle n'apporte rien ? Pour ma part je n'en vois pas.

J'espère également vous avoir fait prendre conscience qu'une retraite n'est pas un truc bizarre ou lié à une quelconque pratique religieuse, mais bel et bien un **moment pour soi** où l'on médite simplement pour voir ce qu'il y a en nous. Voir comment notre esprit fonctionne, quels sont nos automatismes et enfin, essayer de nous comprendre nous-même. Par exemple, ne vous est-il jamais arrivé de découvrir, avec étonnement, à quel point et surtout comment vous vous « prenez la tête » pour quelque chose qui n'avait pas lieu d'être ? Probablement que non ! Une fois que l'on sait, on évite de reproduire un schéma qui nous fait du mal. C'est entre autre cette juste vision des choses qu'une retraite contribuera à vous apporter. Alors pourquoi s'en priver ?

Il est indéniable qu'à l'issue d'une retraite l'ensemble des participants aura acquis quelque chose utile pour soi et son propre **développement**

**personnel.** Si l'un de vos objectifs de vie est d'apprendre à être un peu **plus heureux chaque jour**, par vous-même et non pas uniquement en fonction de ce que votre pouvoir d'achat (entre autre) vous apporte, une retraite sera un allier précieux dans votre quête du **mieux-être** autonome. Bien qu'il ne soit pas question pour moi de nier l'avantage d'avoir un certain confort matériel, il est tout de même important de ne pas lui donner trop d'envergure dans notre composante du mieux-être. C'est une question de juste milieu.

Au plaisir de se rencontrer lors d'une prochaine retraite.