



## SAVOIR RESTER ZEN

Après des vacances bien méritées sous le signe de la détente où chacun a évacué ses soucis et ses angoisses, voici les obligations de la rentrée. Que vous soyez parents ou pas, une question essentielle nous préoccupe tous : comment résister à l'usure du quotidien et à ses rythmes quand ils riment avec pressions, vitesse et exigences? Comment ne pas se perdre dans les tourbillons d'une information sans cesse galopante ? En d'autres termes, comment rester zen ?

Si la réponse appartient à chacun, force est de constater l'impérieuse nécessité pour l'individu de conserver un équilibre personnel stable. Mais que signifie exactement rester zen ?

Pour explorer la question, je vous invite à vous prêter à l'exercice suivant. Reposez votre magazine préféré et fermez vos yeux pendant quelques secondes. Etes-vous perturbé par une forme d'agitation mentale ? Des pensées qui s'enchevêtrent et qui reviennent régulièrement ? Maintenant, essayez d'identifier ce que vous ressentez ? Quelles sont les sensations qui parcourent votre corps ? Etes-vous attentif à votre respiration ? Pouvez-vous suivre le flux de l'air à chaque inspiration et à chaque expiration ?

Si vous avez pu recueillir vos sensations, vous n'êtes pas encore zen, mais vous êtes déjà sur la bonne voie. En effet, vous venez de faire l'expérience de l'instant présent. Celui de la plénitude où la vie se manifeste dans tout son éclat. L'instant où vivre n'est pas un effort mais un plaisir. Alors, nul besoin de nombreuses années de thérapie pour prendre conscience de sa richesse et pour le savourer. Car il s'agit surtout de cela !

Etre zen oblige à une présence à soi constante comme l'illustre le célèbre adage : « quand je mange, je mange ; quand je dors, je dors. ».

C'est tellement simple me direz-vous, peut-être même un peu infantile. Mais, ne vous méprenez pas ! Derrière ces quelques mots se cache une profonde sagesse issue des pratiques ancestrales orientales. Adapté à notre mode de vie moderne, rester zen invite à faire preuve d'un état d'esprit calme et centré en toute circonstance. A une présence totale à chaque acte afin d'éloigner toute les tracas provoqués par l'agitation de nos pensées.

Toutefois, en tant que psychanalyste, je constate combien il est difficile de se détacher des tensions mentales, avec la menace inévitable de l'anxiété et de la dépression en cas de dérapage. Cependant, parce que mes patients et ma pratique me le démontrent quotidiennement, je suis profondément convaincu que chacun possède cet espace intérieur zen et invulnérable, lieu de ressources et de guérison.

D'ailleurs, prenez modèle sur vos enfants. Quand ils jouent et quand ils rêvent ils sont entiers. Par conséquent, si les obligations de la rentrée vous mettent à l'épreuve, elles représentent aussi le défi qui vous oblige à ne pas quitter votre centre. Car rester zen vous pouvez l'être, en revenant en permanence à votre corps et à vos sensations, en étant présent et conscient, sans être indifférent...

**Éric TOGNONI**