

Méditer

La Terre vue de l'intérieur

Coffre à outils pour incarner la paix



AUDIO
à télécharger

Nadine Bachand

Préface par **Laure Waridel**

Méditer

La Terre vue de l'intérieur
Coffre à outils pour incarner la paix



Méditer

La Terre vue de l'intérieur

Coffre à outils pour incarner la paix

Nadine Bachand

Préface de Laure Waridel

Adresse pour le matériel audio

<https://archive.org/details/mediterlaterrevuedelinterieur>



ADA
EDITIONS





À la beauté de la Vie qui nous unit

À mes neveux Raphaël et Mathias

À la douce mémoire de Samia

Copyright © 2020 Nadine Bachand
Copyright © 2020 Éditions AdA Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet
Directeur éditorial : Matthieu Fortin
Stylisme littéraire : Nathalie Tousignant
Révision linguistique : Amélie Carrier
Correction d'épreuves : Matthieu Fortin
Mise en pages : Matthieu Fortin
Conception de la couverture : Matthieu Fortin
Crédit photographie page ii : Natalie Gingras
Crédit illustration page 145 : Jessie Pelchat
Graphisme illustration page 145 : Marianne Legault
Photo de la couverture : © Gettyimages

ISBN livre : 978-2-89803-869-3
ISBN PDF : 978-2-89803-870-9
ISBN ePub : 978-2-89803-871-6

Première impression : 2020
Dépôt légal : 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Éditions AdA Inc.
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

Imprimé au Canada

Québec 

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Table des matières

Préface de l'auteure	ix
Préface de Laure Waridel	xxiii
Introduction	1
PARTIE 1 – À l'orée du sentier	39
Chapitre 1 – Entre science et conscience : connaître notre biologie et s'en faire une alliée	41
Chapitre 2 – Habiter son corps, clé de la pleine conscience	81
PARTIE 2 – Entrer dans l'écosystème	109
Chapitre 3 – Accueillir nos sensations et créer la paix intérieure	111
Chapitre 4 – Dénouer les entraves à la paix intérieure	141
PARTIE 3 – Multiplier la paix	187
Chapitre 5 – Augmenter la lumière dans notre sous-bois et vibrer notre plein potentiel!	189
Chapitre 6 – Notre état intérieur et le monde : co-construire un nouveau paradigme	195



Préface de l'auteure

Pourquoi ce livre ?

Aussi loin que ma mémoire puisse remonter, le contact avec la nature m'a sans cesse émerveillée et émue profondément. Enfant, j'étais littéralement fascinée par le vivant, de la plus simple cellule aux ensembles d'écosystèmes traversant les continents. J'étais bouleversée par l'incroyable complexité du monde vivant et par sa capacité phénoménale de danser pour garder son équilibre et se perpétuer. Le cœur euphorique et les larmes aux yeux, je me sentais comme un petit grain de sable dans l'immensité. Ce sentiment cohabitait avec celui, inouï, d'être grande puisque je me sentais, du même coup, faire partie de ce tissu du vivant. J'étais une petite poussière qui grandissait, les deux pieds bien plantés dans la boue, la tête dans les étoiles et le cœur rempli d'aspirations, pour le meilleur de la Terre et de l'humanité.

Cet amour profond de la nature a côtoyé une immense tristesse à partir du moment où j'ai réalisé à quel point les liens entre humains et écosystèmes, et entre les humains eux-mêmes,

étaient brisés. Cette déconnexion était pour moi à l'origine de la souffrance chez les individus, des conflits entre les peuples et de la dégradation de la nature, déconnexion qui avait une source commune : celle de la déconnexion de l'humain face à lui-même. Celle du manque d'amour pour soi et de notre incapacité d'accepter qui nous sommes, de notre inaptitude à entrer dans notre vulnérabilité et à embrasser en toute authenticité notre entièreté avec nos forces et nos faiblesses, nos joies et nos blessures. En d'autres termes, j'observais cette déconnexion de la partie de soi qui sait pourtant que tout est lié et que nous sommes tous reliés ; reliés à la Terre, reliés les uns aux autres.

J'ai ainsi grandi habitée par le souhait profond que tous les humains puissent retrouver cet émerveillement et cette connexion avec eux-mêmes et la nature, avec la vie en eux et autour d'eux, afin de se sentir faire intimement partie de cette immense toile du vivant. J'étais persuadée que ce sentiment de connexion profonde est le fondement essentiel de l'harmonie, non seulement entre la nature et l'humain, mais aussi entre les humains eux-mêmes afin que la paix dans l'humanité soit restaurée.

Jeune adulte, j'ai choisi d'étudier l'écologie appliquée, ce qui m'a permis d'acquérir une solide base scientifique. J'étais toutefois convaincue qu'au-delà des connaissances scientifiques, l'humain devait reprendre conscience de son appartenance à la nature et adopter des comportements cohérents avec cette relation de profonde interdépendance entre l'individu, ses semblables et la nature. Cette conviction s'est d'abord matérialisée en choisissant de redonner aux individus la possibilité de faire une différence positive dans leur environnement par des gestes plus écologiques. J'ai, en effet, eu le bonheur de consacrer les vingt dernières années



de ma vie à accompagner citoyens, organisations et décideurs publics afin qu'ils puissent contribuer à façonner une société plus équitable, écologique et durable, particulièrement à travers mon emploi chez Équiterre.

Je me suis toutefois aperçu qu'au quotidien, je passais la plus grande partie de mon temps à réfléchir à l'avenir ou à revenir sur le passé. Souvent épuisée, éparpillée et en train de vivre *ailleurs*, j'avais le sentiment de n'être jamais pleinement présente. Je ne parvenais à trouver une réelle paix intérieure qu'en de très rares moments et, comme beaucoup d'entre nous, je me promettais de tâcher de retrouver ce sentiment durant la fin de semaine à venir, les vacances, à la retraite... et, invariablement, je m'apercevais que cette connexion à la vie qui m'était si chère était fracturée. J'avais un sentiment de plus en plus criant d'être déconnectée de mon essence, ce qui a fini par faire naître l'angoisse. Un mal-être grandissait en moi.

Encore plus profondément, j'étais dirigée de l'intérieur par la peur. Celle de ne pas réussir, de ne pas être *à la hauteur* ni assez, la peur de ne pas performer. Cette peur me suivait dans tout ce que j'entreprenais et je souffrais en silence d'un conflit intérieur incessant. Je demeurais néanmoins convaincue que vivre en paix au quotidien fût possible, mais je n'avais aucune idée de la manière d'y parvenir...

Il y a près de dix ans, un problème de santé physique dont je souffrais s'est intensifié au point de plomber mon corps et saper mon moral. Par bonheur, à cette période, j'ai eu la chance d'être guidée vers des approches alternatives, dont la méditation. La pratique quotidienne de cette approche m'a rapidement aidée à calmer mon stress et mon empressement de vouloir tout accomplir en

même temps. J'ai ainsi pu remonter la pente et graduellement retrouver un mieux-être. À nouveau, je pouvais goûter à des moments de paix intérieure... mais je n'arrivais pas à maintenir cet état au quotidien. Les blocages, les peurs, les schémas intérieurs et l'angoisse de la performance sur tous les plans de ma vie demeuraient mon mode *par défaut* ; ma paix n'était ni stable ni durable.

Au cours des dernières années, j'ai eu la chance de découvrir des outils qui m'ont permis d'apporter une autre dimension à ma pratique méditative et d'installer un état de paix plus durable en moi ; mais surtout, d'entrer en action au quotidien à partir de cet état. La peur revient inévitablement me visiter, mais ces moments durent moins longtemps qu'avant. Et, puisque de plus en plus je me permets de les accueillir dans la bienveillance, ils n'ont plus l'emprise et l'impact qu'ils avaient jadis sur mes relations et ma vie en général. Lorsque surgissent des perturbations et que des tourbillons d'émotions et de pensées s'activent, je dispose maintenant d'outils efficaces pour me recentrer et me réaligner sur les qualités intrinsèques de l'humain que je suis et qui sont présentes en chacun de nous. J'ai réussi à créer au centre de mon être un lieu de paix profonde et durable, un lieu de sécurité et de liberté intérieures auquel j'ai accès en tout temps et en tout endroit, et d'où je peux accueillir mes zones d'ombre et de lumière.

De nombreuses autres approches existent pour cultiver la paix intérieure mais, à travers cet ouvrage, j'ai choisi de vous partager un concentré des expériences et des recherches personnelles qui ont été les plus fructueuses pour moi.

Dans notre transition vers un monde plus écologique et plus solidaire, alors que l'adoption de comportements plus écoresponsables

doit occuper une place importante tant chez l'individu que dans la société, je crois qu'il est essentiel de s'intéresser de nouveau à qui nous sommes, à notre perception du monde et à notre connexion à celui-ci ; à soi, à autrui, à la Terre. Sans cette reconnexion, sans cette transition intérieure, les changements visés risquent d'être superficiels et temporaires, voire biaisés par un esprit vulnérable et souffrant, se sentant menacé. Transformer son état intérieur en y cultivant la paix est indispensable pour transformer le monde et y installer la paix, l'harmonie, la bienveillance et la solidarité.

La façon dont nous traitons
notre monde intérieur se répercute à l'extérieur,
et vice versa. L'écologie extérieure est indissociable
de l'écologie intérieure.



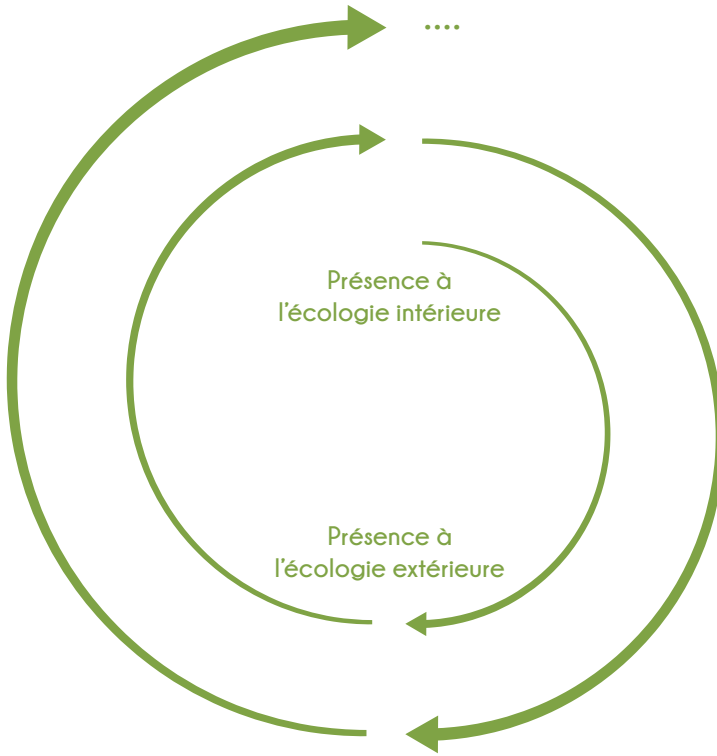
Ce que *Méditer La Terre vue de l'intérieur* vous propose

1. Retrouver une écologie de l'être

La façon dont nous traitons notre monde intérieur se répercute à l'extérieur, et vice versa. L'écologie extérieure est indissociable de l'écologie intérieure. Or, dans le monde actuel où tout est axé vers l'extérieur, nous vivons une déroute ; nous ne savons plus comment nous relier à nous-mêmes, à l'être. Il nous faut trouver une voie pour nous familiariser de nouveau avec notre monde intérieur et ceci implique d'apprivoiser autant nos ombres que nos côtés lumineux, notre infinie beauté et nos qualités intrinsèques de bonté et de bienveillance.

Méditer La Terre vue de l'intérieur propose de retisser ce lien entre écologie intérieure et écologie extérieure avec, comme point de départ, une reconnexion à soi pour pouvoir mieux nous connecter au monde et, en retour, utiliser ce lien inné avec la Terre pour mieux nous brancher sur notre essence. Du moment où nous prenons conscience que la façon dont nous traitons notre monde intérieur se répercute à l'extérieur et vice versa, nous réalisons que le soin que nous apportons à notre écologie intérieure et à l'écologie extérieure se situe dans un même continuum. En effet, vivre un lien intense avec l'écologie extérieure en nous unissant à la beauté des arbres, des plantes, des oiseaux, des écosystèmes et en respirant avec eux, offre la puissante capacité de renforcer et d'approfondir notre lien au monde intérieur. L'inverse est aussi vrai. En découvrant notre écologie intérieure, ou en l'approfondissant, nous pouvons

choisir de nous consacrer à l'écologie extérieure. Nous pouvons en venir à *Méditer La Terre vue de l'intérieur*, peu importe où nous nous trouvons dans ce continuum.




Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est probablement que vous souhaitez vivre plus pleinement le moment présent pour vous sentir plus entier et mieux connecté à vous-même, aux autres, à la nature et à la vie. Peut-être avez-vous soif de plus de cohérence dans votre écosystème intérieur – vos pensées, vos émotions et votre corps – et aspirez ainsi à une plus grande harmonie entre votre monde intérieur et le monde extérieur.

Peut-être aussi avez-vous pris conscience de l'impact que vous avez sur votre environnement et souhaitez-vous poser un geste pour contribuer à la paix dans le monde.

Dans tous les cas, en ayant pris conscience de l'importance de votre état intérieur et de son impact sur votre vie et le monde qui vous entoure, vous souhaitez vous transformer pour plus d'harmonie. Et si la paix était la fondation d'un changement durable, en soi et dans le monde? Je vous y convie à travers *Méditer La Terre vue de l'intérieur* : un parcours conçu pour vous outiller dans le but de créer et de maintenir cet état de paix intérieure au quotidien. Vous pourrez, dès lors, faire face aux remous de la vie en restant centré et entrer en action à partir de cet état pour offrir au monde le meilleur de vous-même.

2. Intégrer un état de paix stable

La construction de cette paix intérieure constitue l'épine dorsale du parcours dans lequel vous êtes guidé au fil des sept semaines qu'il requiert. À partir de cet espace intérieur de calme profond et de paix, vous apprenez à développer, par la pratique de la pleine conscience, la capacité de vous installer dans l'observateur silencieux, lucide et sans jugement. Solidement enraciné dans cet espace tel un arbre, vous vous entraînez à observer l'écosystème des émotions, des pensées et des sensations qui vous traversent, soufflant à travers vos feuilles et vos branches, ne faisant que passer pour laisser place à un ciel d'un bleu pur et limpide si vous les accueillez simplement pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire des phénomènes changeants et impermanents. Vous apprenez à observer comme on observe un paysage. Vous demeurez centré, enraciné dans l'être profond, immobile et immuable au cœur de la spirale



Transformer son état intérieur en y cultivant
la paix est indispensable pour transformer
le monde et y installer la paix, l'harmonie,
la bienveillance et la solidarité.

de vos pensées, de vos perceptions et de vos émotions ; car, tandis que les états de conscience changent, l'être profond, l'arbre, demeure stable. Dans cette stabilité, vous apprenez à dégager vos racines ; ces racines qui vous nourrissent et vous stabilisent, mais qui peuvent tout aussi bien vous alourdir ou même bloquer ce qui vous nourrit fondamentalement si elles se sont abreuvées de peur ou de colère, par exemple, et que des nœuds s'y sont formés. En dégageant ce qui alourdit vos racines, avec empathie et bienveillance, vous apprenez à vivre plus pleinement selon qui vous êtes véritablement.

3. Contribuer à un monde de paix, d'entraide et de coopération

Le chapitre final parle de l'importance de cet état intérieur de paix et de bienveillance pour participer à construire un monde empreint de paix, d'empathie, d'entraide et de coopération qui soient durables dans le temps. Chacun, au sein de sa communauté, peut prendre soin de la vie sur Terre, chacun fait partie de la solution. Tout geste a un impact beaucoup plus grand que son seul impact local.



La crise écologique actuelle nous conduit à traverser un passage extrêmement important de l'histoire où l'humain est appelé à se souvenir de son écologie intérieure, à redevenir présent à lui-même pour pouvoir tisser un lien plus sain avec l'écologie extérieure. Au-delà de l'espoir que cette crise cesse, il y a l'espoir que l'humain se transforme à travers cette crise.

La peur accompagne certes la crise écologique, mais nous avons la capacité de faire muter cette énergie qui nous tire vers le bas pour faire germer nos qualités intrinsèques de bonté, de bienveillance, de compassion et d'amour. Je cultive l'espoir que, de cette lourde épreuve, naisse une humanité plus consciente de son intime appartenance à la nature et de la profonde et nourrissante interdépendance qui nous unit les uns aux autres.

En nous reconnectant à la précieuse vie qui vibre en nous à travers l'écosystème de notre corps, la méditation nous reconnecte à la Vie avec un grand V. Je souhaite de tout cœur que *Méditer La Terre vue de l'intérieur* soit un allié sur votre chemin de reconnexion, qu'il vous accompagne vers une profonde paix intérieure qui puisse rayonner pour votre plus grand bien et celui de tous.



Coffre à outil pour incarner la paix

Dans ce monde hyper stimulant et stressant que nous avons créé, axé sur ce qui nous est extérieur et sur la performance, le contact avec notre écosystème intérieur s'effrite; de la même façon que s'effrite notre lien à la nature sous l'effet de l'urbanisation croissante, de nos milieux de vie dépourvus d'espaces verts et de notre consommation effrénée des ressources naturelles. Or, la manière dont nous traitons notre monde intérieur se reflète directement sur l'extérieur, et vice versa. Les écosystèmes extérieur et intérieur sont indissociables.

Devant la crise écologique actuelle et la transition qu'elle nécessite sur les plans individuel et collectif, *Méditer la Terre vue de l'intérieur* nous invite à considérer qui nous sommes et comment nous pouvons reconnecter à soi, à autrui et à la Terre. Transformer notre état intérieur en y cultivant la paix, la bienveillance et la compassion s'avère indispensable pour transformer le monde et faire naître une société plus solidaire, écologique et pérenne.

À travers son panorama des plus récentes découvertes en neurosciences et son parcours de méditations guidées, cet ouvrage instructif, pratique et inspirant se veut un creuset fertile d'où faire naître une plus vaste conscience de notre intime appartenance à la nature et de la profonde interdépendance qui nous unit les uns aux autres.



Écologiste engagée et titulaire d'une maîtrise en sciences de l'environnement, **Nadine Bachand** fait de l'accompagnement individuel et anime des ateliers et des retraites. La méditation, la respiration consciente et le yoga sont ses outils de choix pour amener à développer la présence à soi-même et se relier profondément aux forces saines et naturelles du corps. Elle conjugue cette passion avec celle qu'elle nourrit pour l'environnement, domaine dans lequel elle œuvre depuis vingt-cinq ans.

ADA
GROUPE

www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89803-869-3

