
Pour accompagner la pratique : Un carnet des pratiques méditatives.

Faculté de médecine de Nice

Mme Paule CHASPOUL

Texte Octobre 2017.

Pourquoi tenir un carnet des pratiques ?

Le fait de tenir un « *journal des pratiques* » ou un « *carnet des pratiques* », comme un journal de bord, peut être utile à plusieurs titres dans la pratique. C'est une aide précieuse dans le processus de connaissance de soi.

L'écrit amplifie les reflets de la pratique, il nous aide à avoir un sens plus précis de ce qui se passe réellement ...

Noter ses expériences revêt une première utilité évidente : en plus d'être un moyen de lutter contre l'oubli, cela nous aide à focaliser notre attention sur notre vécu quotidien, nous incite à l'observation.

Une autre façon de tirer profit des écrits consiste à relire ses notes, afin de se remémorer ses expériences, mêmes anciennes. C'est très instructif et les retranscriptions au fil des mois permettent de mettre en lumière comment a évolué notre façon de voir : avec plus ou moins de jugements, plus ou moins d'empathie, d'acceptation, de flexibilité etc.

Comment tenir un carnet des pratiques ?

Comme pour toute chose, l'utilité du carnet dépend de l'effort consenti. Plus les efforts fournis au quotidien pour être attentif sont importants, plus nous sommes sincères vis-à-vis de nous-mêmes et clairs dans nos motivations, et plus les bénéfices sont grands. Sans une attention soutenue portée à nos objectifs, les leçons à tirer de nos expériences nous échappent, car nous n'avons pas conscience de la nature de nos pensées, de nos intentions, ou de nos actes. L'utilité du carnet réside en ce qu'il nous permet de **prendre le pouls de notre pratique**.

Si nous n'avons pas grand chose à écrire, c'est que nous avons manqué peut-être d'attention ou que nous ne savons pas encore comment nous y prendre - chaque journée qui passe est riche de petits riens. Même malade et cloué au lit, nous pouvons être assaillis par des pensées, positives, neutres ou négatives ; chacune d'elle est une occasion d'observation, de progrès dans le sens de plus d'humanité.

La relecture du carnet sur une période plus longue donne aussi une vision panoramique de nos comportements et de notre vie intérieure, car l'oubli s'empresse de faire son œuvre, pour notre plus grand confort.

Enfin, un petit conseil pratique : pour une utilisation optimale du carnet de bord, l'idéal est de reporter ses expériences entre 12 et 24 heures après. Une écriture sur le champ est biaisée par les émotions, une retranscription trop tardive peut entraîner des oublis et des distorsions cognitives.

Conclusion

En bref, écrire un journal permet de faire un lien entre le passé, le présent et le futur, afin que notre vie semble être un tout intégré, plutôt qu'un assortiment de souvenirs disparates. Ceci nous aide à développer plus d'intégration ou d'intégrité, un sens de continuité d'expériences au fil du temps.

☺ BONNES PRATIQUES ☺



Faculté de Médecine

www.du-meditation-nice.fr
contact@du-meditation-nice.fr
secretariat@du-meditation-nice.fr