Article de Fabrice Midal concernant son livre : Traité de morale pour triompher des emmerdes.

Comment fait-on au quotidien avec les emmerdes ? Vous avez une solution ?

En effet, c'est la question. Tant de gens qui pratiquent me disent : oui, d'accord, je m'apaise sur le coussin mais comment je fais avec ma fille qui ne veut plus aller à l'école, mon patron qui me harcèle, ce collègue de travail qui me tape sur les nerfs...

C'est à cette question que j'ai voulu répondre dans ce livre.

C'est un peu comme si la méditation ne nous était plus d'aucune aide dans le concret de nos existences !

Le problème est d'avoir fait de la pratique une manière d'être calme, zen, détendu...

Plus largement de croire qu'il existe une sorte de sagesse qui va nous immuniser contre les emmerdes. Mais ce rêve ne fait que nous rendre plus angoissé et impuissant !

La première chose à faire est d'arrêter de rêver d'un monde parfait et idéal, où tout le monde serait gentil, où personne ne serait malade ou n'aurait de problème d'argent... Ce monde n'existe pas.

Plus vite on le comprend, plus on peut être heureux dans ce monde imparfait !

De toute façon, plus on lutte contre le réel, plus on est certain de perdre !

Plus on se plaint de ce qui nous arrive, plus on se sent mal !

Vous dénoncez l'idée que méditer devrait nous calmer ?

Évidemment, méditer doit permettre de mieux voir ce qui se passe, et vous apprendre à ne plus avoir peur des emmerdes qui nous tombent dessus.

La sagesse authentique devrait nous donner une force nouvelle, non nous apprendre l'impuissance !

Il est en réalité malsain de faire de la méditation une manière de ne pas vouloir trop s'engager dans ce qui gêne, blesse, énerve...

Au lieu d'utiliser la méditation pour fuir le réel, je voudrais montrer comment prendre appui sur notre pratique pour avoir plus d'allant, de vision et de courage. Ce n'est pas si difficile ! Il faut juste défaire tout un ensemble de fausses croyances...

C'est un changement de vision complet auquel vous nous invitez ?

Oui. On a fait trop souvent de la méditation un outil pour trouver un sens de calme intérieur, une manière d'être zen, détaché des réalités quotidiennes, voire d'atteindre l'éveil.

J'ai fait l'épreuve moi-même de ce danger. Depuis des années ; je vois tant de gens qui s'en veulent de ne pas correspondre à l'image abstraite qu'ils se sont faite du bon pratiquant.

Cela me fait beaucoup de peine !

Comme ils ne réussissent jamais à atteindre cet idéal, ils se dénigrent. Et les ennuis, les insuffisances, les fragilités leur deviennent des boulets insupportables ! Au lieu de faire la paix avec ce qui est, nous sommes en pleine guerre, au nom de ce mirage !

Il est temps de revenir au réel. Être, être un être humain, c'est être ému, parfois triste, parfois jaloux, parfois heureux, parfois tendre...

Libérons-nous du rêve puéril que tout devrait être juste, bon et heureux !

Pourquoi avoir rédigé un « traité de morale » ?

Parce que nous avons besoin de morale ! La morale est l'art d'agir une fois que nous avons accepté que la vie est faite de choses formidables, mais aussi d'emmerdes ! Arrêtons de fuir nos problèmes ou de chercher sans fin à les analyser, mais trouvons comment agir ! Et nous verrons alors que les emmerdes sont parfois des cadeaux qui nous permettent de grandir, ou de nous transformer.

Mais la morale est ringarde, religieuse et passéiste ?

C'est ce que j'ai longtemps cru. Mais en relisant les anciens philosophes grecs, j'ai eu un choc. La morale, nous disent-ils, est l'art de se débrouiller au quotidien, nullement un ensemble de règles fixes !

La science permet de définir des lois valables dans toutes les circonstances. La chute des corps est vraie aussi bien chez moi que chez vous. Mais la morale est liée à une situation particulière. Comment faire avec mon fils qui se drogue, ou avec ce collègue de boulot qui me rend la vie impossible ? La réponse à cette question n'est pas valable pour tout le monde, dans toutes les situations. La morale consiste tout simplement à savoir comment agir au mieux dans cette situation-ci !

Et dans mon livre, j'ai cherché tout ce qui pourrait ouvrir les chemins pour y réussir !

Comment apprendre à frapper à une porte qui est fermée ? Comment faire quand il y a un loup sous notre lit, c'est-à-dire quelque chose qui nous fait peur, nous fait perdre nos moyens ? Comment trouver des stratégies justes, sans devenir un manipulateur ? Comment trouver de la force en soi quand on se sent si fragile et si démuné ?

Comment ne plus se laisser marcher sur les pieds ? Comment ne plus être son propre procureur général ? Comment triompher des emmerdes sans devenir un salaud ?

<https://www.fabricemidal.com/>