
FOUTEZ-VOUS LA PAIX

Fabrice MIDAL

Espace Reully - 30 septembre 2017



Introduction

La conférence s'est organisée de la manière suivante :

- environ 2h d'exposé du conférencier
- environ 1h30 de prise de parole du public avec un temps de méditation
- pause déjeuner (1h30)
- 1h de prise de parole du public avec temps de méditation
- publicité « école de méditation » (10 minutes)
- séance dédicace des livres du conférencier (45 minutes)
- exposé + méditation + conclusion de la journée (1h)

Mon avis personnel

Points forts : Une conférence intéressante avec des points de vue bien tranchés. Fabrice Midal est un homme engagé et convaincu par ce qu'il avance. Il est investi et animé par le « foutez-vous la paix ». Il a de l'aplomb et sait où il souhaite en venir. L'angle d'approche est différent et pertinent.

Points faibles : J'ai trouvé regrettable qu'une tierce personne vienne sur scène pour vanter les mérites de l'école de la Méditation qualifiée, par cette même personne, de « meilleure école de méditation de France ». De manière générale, un peu plus de contenu de la part du conférencier eut été le bienvenu. La séance de dédicace prise sur le temps de la conférence, là encore, n'était pas la chose la plus juste et judicieuse pour les participants.

Première partie

Le modèle

« Il faut toujours faire plus »

« on ne fait pas assez bien »

« on a fini par penser que l'être humain était comme une machine. C'est en fait une version très restreinte »

« quand on a un problème on veut toujours être au moment où le souci ne sera plus présent »

Fabrice MIDAL

Il est important de prendre conscience d'où l'on part. Quelles sont les contraintes présentes dans nos sociétés. Pour la plupart nous sommes amenés à être de plus en plus rentables. On se doit d'être le plus proche de la perfection. Je dois être une bonne fille, je dois être un bon papa, je dois être une bonne chanteuse, un bon danseur... je dois être au top selon le domaine dont il est sujet. Toutes ces exigences font de nous des machines de guerre. Des machines qui ne parlent plus de peur d'être « pas assez » ou « trop ». Elles cessent de s'exprimer par peur d'être imparfaites. On fait donc toujours plus pour prouver qu'on existe.

Fabrice tente de nous ramener à des choses simples souvent oubliées tant on essaie de tendre vers cette perfection : « ne faites rien. Littéralement rien. » La vie est toujours là. Tout continue. En ne faisant rien, on existe aussi. Il ne suffit pas de faire pour exister. En ne faisant rien des choses se passent sous nos yeux. (Pour vivre la méditation pratiquée sur place vous pouvez suivre une méditation guidée de Fabrice Midal sur Youtube. Vous comprendrez alors peut-être un peu mieux le « en ne faisant rien on existe ».). Ça paraît un peu perché, je sais, mais reste avec moi, le reste est vraiment pas mal !

On se retrouve donc parfois à mettre une énergie incroyable sur un problème que l'on rencontre. On veut tellement arriver à ce moment où ENFIN ce problème aura disparu ! Et pourtant selon Fabrice Midal, il faut simplement accepter le problème tel qu'il est. Il n'y a rien à « faire ». Il faut accueillir la situation telle qu'elle se présente à nous et la laisser évoluer sans anticiper, sans ne faire aucune projection. Simplement en allant avec elle. Nous nous adapterons alors de manière naturelle à cette nouvelle configuration.

Deuxième partie

Foutez-vous la paix, une définition

Se foutre la paix, ce n'est pas être flemmard et ne rien faire en attendant que tout se règle. NON. Il est question ici d'arrêter de penser que « parce qu'on veut, on peut ». Il est fréquent de croire que c'est uniquement par l'effort volontaire que l'on peut changer. C'est faux ! Beaucoup de souffrances viennent de cette croyance. Plus l'on veut contrôler, plus l'on perd le contrôle. Si vous êtes addict à quelque chose ce n'est pas en décidant d'arrêter qu'il n'y aura plus d'addiction.

« On ne change pas par le contrôle. Ca finit même par nous ronger », F.MIDAL

Le changement : il faut se rencontrer tel qu'on est au moment T. Il ne faut pas s'en vouloir de ce qu'on est pour espérer être autre chose. C'est l'attitude fondamentale de bienveillance. C'est une dose d'agression inapparente car on s'en veut d'être ce que nous sommes et on se sent encore plus coupable. On s'imagine devoir correspondre à des standards.

« Il faut remettre au coeur une dimension plus humaine », F.MIDAL

Un être humain est imparfait, fragile, vulnérable et bouleversé par des choses qu'il ne maîtrise pas. Cela va l'amener à découvrir des ressources en lui qu'il ne connaissait pas.

Le mythe non dit : au fond de chacun d'entre nous il y a un monstre.

C'est une vision manichéenne et on est convaincu qu'il y a un monstre en nous. Si l'on s'autorise à se rencontrer, on va voir qu'il n'y a pas de monstre en nous, il y a quelque chose qui vaut la peine et qui a le droit d'être accueilli et écouté.

~~On est heureux parce qu'on réussit~~

On réussit parce qu'on est heureux

« J'accepte de rencontrer ce que j'éprouve même si ça ne me plaît pas », F.MIDAL

FOUTEZ-VOUS LA PAIX ce n'est pas lâcher prise. Si on fait ça on se sent encore plus énervé et encore plus mal selon Fabrice.

« Je ne cherche pas à changer quoique ce soit »

« Personne d'autre que nous même ne peut nous autoriser à nous rencontrer. Être exactement comme nous sommes. Un parent, une amie peut nous aider mais nous nous autorisons nous-mêmes »

« Je ne peux pas décider de lâcher »

« Se foutre la paix c'est avoir de l'énergie, c'est être exigeant »

« Se foutre la paix c'est enlever la pression qui nous écrase »

« Apprécions notre singularité »

« La volonté ne suffit pas et peut paralyser, on doit le faire avec amour »

« En se foutant la paix on va retrouver nos désirs les plus profonds »

Fabrice MIDAL

Troisième partie

Le mouvement

Pour cette dernière partie, je me contenterai de citer les propos de Fabrice MIDAL. Je les trouve justes et pertinents. Ils ont fait écho. Je suis danseuse et chanteuse et la notion de mouvement n'en est que plus adaptée. Bonne exploration :

« Quand on va mal, ça tourne en rond, on est coincé donc il faut se remettre en mouvement dans la vie. »

« On est obligé de faire confiance à quelque chose qu'on ne maîtrise pas, et on ne sait pas comment ça va fonctionner. Or on vit toute la journée avec des machines et on sait comment ça va fonctionner. »

« L'idée de calme est problématique :

- ce désir nous rend extrêmement peureux devant les incidents, le cahot, le tourbillonnement de l'existence. Il faut trouver le rapport au juste mouvement.
« Il faut nager avec le courant. » Confucius (à vérifier)
- il faut sentir ce que nous vivons »

« Il faut avoir confiance et être patient dans le mouvement. Regardons ce qu'il se passe et allons avec le mouvement sans savoir ce qui va en découler. Rencontrer ce qu'on est sans s'attendre à vivre quelque chose basé sur un modèle. »

« il ne faut pas combattre quoique ce soit, il faut rentrer en rapport avec les autres »

« Je ne sais pas comment ça va marcher, mais je suis dans le mouvement »

« La volonté est abstraite, il faut rentrer dans ce qui met en mouvement. »

« ~~La volonté de changement~~, l'intelligence de changement »

CONCLUSION

Un propos plutôt novateur et qui apporte des solutions nouvelles aux différentes épreuves que nous pouvons tous rencontrer. La notion de mouvement est d'une importance capitale. Nous nous retrouvons parfois -souvent enfermés dans cette bulle de mal-être. Repartir dans un mouvement, sentir ce qui nous anime et vivre les choses telles qu'elles se présentent. Cette conférence s'applique à toutes les personnes dans de nombreux domaines. Pour les artistes que je reçois en coaching, là encore la notion de mouvement est cruciale. Retrouvez ce qui vous anime. Pourquoi faites-vous de la musique à la base ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer ? Quelles sont vos peurs ? Une phrase de Fabrice m'a frappée « accepte d'être un martien et tu verras alors que nous sommes tous des martiens ». Tu as le droit d'être comme tu es ! Tu ne copies personne, tu ressens ce qu'il y a au fond de toi. Sois là, avec toi comme tu le serais pour un ami qui a besoin de toi.

Je terminerai ce rapport sur un BONUS. Fabrice a fait état de toutes les fausses croyances qui ont la vie dure.

« LES IMBÉCILES NE VOIENT LE BEAU QUE DANS LES BELLES CHOSES » F.M

Le bonus

« si on veut on peut »

il y a quelque chose qu'on ne voit pas qui fait qu'on ne peut pas, c'est abstrait, violent et accusateur. On ne se met pas en mouvement par la volonté mais par quelque chose qui nous anime, par le plaisir.

« mon état d'esprit et mon bonheur dépendent des circonstances extérieures »

Nous ne sommes pas complètement indépendants (Stoïcien) mais je ne suis pas non plus dépendant de ce qu'il se passe !

« on a rien pour rien », « il faut souffrir pour grandir », « qui aime bien, châtie bien »

On ne peut pas s'autoriser à souffrir sans raison

« il est indispensable de se sacrifier pour les autres »

cela nous empêche de nous dépasser. Il ne faut pas renoncer à la moindre exigence mais elle n'a pas besoin de passer par de la souffrance. On peut avancer avec confiance, par amour (Platon, Socrate). Les difficultés sont donc différentes car on a envie de le faire, il y a de l'amour.