

# La fine pointe d

**Le corps et la respiration sont des portes d'entrée vers la prière. Pierre Milcent, carme, anime des stages de yoga et d'oraison à l'école des maîtres du Carmel. A la source d'un mieux-vivre.**

LEST 7 H 15. Une dizaine de personnes sont allongées sur le sol visiblement concentrées malgré la fraîcheur matinale. Nous sommes dans une grange rénovée, en pleine campagne sarthoise. Une voix calme s'élève à nos côtés : «Vous prenez conscience des parties du corps qui touchent le tapis.» On remonte ainsi lentement des pieds à la tête. «Prenez conscience de votre respiration, reprend la voix. Pour cela, vous portez votre attention sur la pointe du nez, vous laissez les ailes du nez s'ouvrir et, en expirant, vous sentez le corps qui se détend, s'enfonce. Votre mental se libère et vous vous ouvrez à l'amour du Seigneur. Détendez chaque partie du corps. Y a-t-il une de ces parties que vous n'aimez pas ? Vous l'offrez alors à Dieu.» Pendant une heure et quart, le père Milcent, un carme jovial de 73 ans, anime la méditation avant d'inviter le groupe à se retrouver au petit déjeuner. Le stage de yoga «A l'école de saint Jean de la Croix et sainte Thérèse d'Avila» débute ainsi, chaque matin, par une séance de méditation-relaxation ou par des exercices

corporels. «Le yoga n'est qu'un moyen, précise-t-il. Le but, c'est de faire oraison et de parvenir à l'union à Dieu.» Cette forme de prière, il ne cesse de l'approfondir depuis son entrée au carmel en 1965. Le yoga s'est imposé à lui comme une évidence. «Pour entrer dans la prière, explique-t-il, il faut avoir conscience de son propre corps et, petit à petit par des exercices physiques et la respiration, parvenir au silence intérieur. Selon saint Jean de la Croix, il est nécessaire de passer par l'apaisement de nos facultés mentales pour rejoindre «la fine pointe de l'âme», ou le fond de notre être, afin d'y rencontrer Dieu et de se laisser transformer par lui. Son Esprit nous traverse

**Dans le lâcher-prise un travail de guérison s'accomplit**

jusque dans nos moindres cellules. C'est pourquoi le mouvement des bras qui montent aide à se recueillir. Quand on est allongé sur le dos, la sensation du corps qui se détend favorise l'état d'abandon.» Depuis 1996, Pierre Milcent anime toute l'année des sessions dans cette ancienne ferme, au lieu-dit Le Boulay, à Rouez-en-Champagne (72) sous l'égide de l'association la Passerelle qu'il a fondée avec des laïcs. Il y passe 15 jours par mois et, le reste du temps, demeure au Couvent des carmes, à Lille.

A 10 h 30, le groupe se retrouve dans la grange. On alterne les temps d'oraison, à l'intérieur et à l'extérieur, en pleine nature. On pratique aussi «la marche consciente» autour de la salle, guidé par l'invitation à «revenir à la respiration dès que l'attention se relâche». Mais l'état de relaxation profonde a un impact sur le subconscient et fait resurgir, inévitablement, des



souvenirs douloureux. «Ces souffrances, ajoute Pierre Milcent, je recommande à chacun de ne pas en avoir peur mais de les abandonner au Christ dans un vrai lâcher-prise. Un travail de guérison peut alors s'accomplir.» Ce vendredi, avant-dernier jour du stage, l'après-midi donne lieu à un bilan. Laure, une étudiante de 24 ans, souligne que cette démarche, et les échanges avec les autres, l'ont aidée à progresser dans la connaissance d'elle-même et dans sa foi : «Les deux sont liés. Pour moi, cela passe par l'apprentissage de la respiration.» Danielle, 53 ans, observe un changement sur le plan intérieur : «Ma tendance habituelle est de vivre à 100 à l'heure, constamment tournée vers les autres et rarement à mon domicile. Ce stage m'aura donné la possibilité de revenir à moi-même et «d'habiter chez moi». Avoir fait

# le soi



*Avoir conscience de son corps,  
se détendre et apaiser  
le mental pour rencontrer Dieu  
à la fine pointe de soi-même.*

S. Bigot/Anda

l'expérience d'un changement de rythme par le corps, cela aura des conséquences dans ma vie.» Anne-Marie, directeur des ressources humaines et membre d'une communauté charismatique, ne cache pas son enthousiasme : «Grâce à la maîtrise du souffle et des pensées, j'ai découvert en moi un niveau de profondeur que je n'avais jamais atteint auparavant. Un seul regret : l'absence de temps de louange.» Les temps de contemplation peuvent, en effet, paraître arides et difficiles. Cela a été le cas pour Henri, 26 ans : «Je trouve une telle démarche austère et ascétique. Je n'ai pas pu faire le silence en moi en ne pensant à rien, il ne m'est pas possible de trouver Dieu ailleurs que dans la joie intérieure.» Un des critères de la vie spirituelle est-il de «ressentir» la présence de Dieu ? «La véritable communication

avec Dieu, répond Pierre Milcent, doit s'affiner avec le temps et ne saurait perdurer dans le sensible et l'émotionnel. L'oraison, c'est la Porte étroite.»

Au Boulay, on a les pieds sur terre. Les temps de prière, de contemplation et l'eucharistie quotidienne ne seraient rien sans le partage des tâches quotidiennes. «Préparer les repas ensemble permet de développer la conscience du geste, souligne Annick Chéreau, enseignante et co-animatrice des sessions. On peut se rendre pleinement présent à soi-même et à l'autre en épluchant les légumes. Chaque geste du quotidien peut être l'occasion d'éveiller dans le cerveau ce point d'attention qu'on appelle la "réticulée" et qui favorise la concentration.» Le spirituel

**Ce stage  
m'aura  
donné  
la possibilité  
d'habiter  
«chez moi»**

n'est pas une évasion hors du réel. «Avoir prié et travaillé dans ce climat d'intériorité me donne de l'élan pour continuer de pratiquer chez moi ce que j'ai découvert ici», confie Michèle, 51 ans, fonctionnaire et professeur de yoga. Michèle a pris la décision de prier désormais, chaque matin, en communion avec les carmes de Lille et avec toute l'Eglise, de 6 h 30 à 7 h 30. Le cheminement avec les maîtres du carmel, cette semaine, lui a fait prendre conscience du trésor que possèdent les chrétiens depuis 2000 ans. Pour elle, pas de doute : «Le chemin d'intériorité qui respecte les lois du corps et du psychisme mène à la vraie Vie.» ■

**Christine Florence**

La Passerelle, Le Boulay, 72140 Rouez-en-Champagne. Tél. : 02.43.29.71.79.