

JOSEPH EMET

# EN PYJAMA AVEC BOUDDHA

Dormez mieux en sept semaines  
grâce à la méditation



Le jour

EN PYJAMA AVEC  
**BOUDDHA**

Infographie: Johanne Lemay  
Révision: Sylvie Gourde  
Correction: Joëlle Bouchard  
et Élyse-Andrée Héroux

Gouvernement du Québec – Programme  
de crédit d'impôt pour l'édition de livres –  
Gestion SODEC – [www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficiaire du soutien de la Société de  
développement des entreprises culturelles du  
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du  
Canada de l'aide accordée à notre programme  
de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada  
de son soutien financier pour nos activités  
de traduction dans le cadre du Programme  
national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-  
nement du Canada par l'entremise du Fonds  
du livre du Canada pour nos activités d'édition.

03-14

Édition québécoise:

© 2014, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié par  
HarperOne, succursale de HarperCollins  
sous le titre *Buddha's Book of Sleep*

Dépôt légal: 2014  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-89044-863-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

**Pour le Canada et les États-Unis:**  
MESSAGERIES ADP\*

2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone: 450-640-1237  
Télécopieur: 450-674-6237  
Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel: [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse:**

INTERFORUM editis SUISSE  
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68  
Internet: [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel: [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
Distributeur: OLF S.A.

ZI. 3, Corminboeuf  
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Commandes:

Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66  
Internet: [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel: [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24  
Internet: [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel: [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

JOSEPH ÉMET

Préface de Christine Michaud

# EN PYJAMA AVEC BOUDDHA

Dormez mieux en sept semaines  
grâce à la méditation

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Marielle Gaudreault

Le jour

Une société de Québecor Média

À Thich Nhat Hanh avec toute ma gratitude.

Je me souviens : « Le bonheur n'est pas constitué de briques et de pierres, soyons libres de chanter avec les fleurs et les oiseaux du matin. »

Les châteaux de sable des enfants, les traces de pas des amants, l'agonie des étoiles de mer qui sèchent disparaissent, emportés par l'immensité de la mer.

Laissons la respiration emporter les mots d'hier, les pensées de ce matin et ce qui en reste jusqu'à ce que ne demeure que le moment présent.

J. E.



## Avant-propos

---



**J**'imagine que le Bouddha dormait en toute tranquillité, sans anxiété ni inquiétude. Je crois qu'il était en paix dans son cœur et son esprit, non seulement durant ses heures de veille, mais aussi lorsqu'il s'allongeait pour dormir. La clé d'un sommeil serein est un esprit en paix, et le Bouddha avait un esprit en paix.

Savoir se reposer est un art. Sans la pleine conscience, notre propension à vivre dans le futur plutôt qu'au présent, notre habitude d'être constamment dans nos pensées et dans nos projets nous épuisent et interfèrent avec le sommeil. Nous pouvons facilement perdre l'équilibre entre l'activité et le repos.

La pratique de la méditation de la pleine conscience nous aide à restaurer la paix dans nos cœurs et dans nos esprits. Elle nous aide à

surmonter le stress et à diminuer la cadence afin de jouir de chaque instant de notre vie. Elle aide à calmer l'agitation de l'esprit. En lisant ce livre et en pratiquant les exercices de méditation guidée, vous pourriez avoir, à plusieurs reprises, l'intuition des causes de vos difficultés de sommeil. Vous apprendrez aussi à vous relaxer et à améliorer la qualité de votre sommeil.

THICH NHAT HANH  
Village des Pruniers, France

# Préface

---



Lisez bien les quelques phrases suivantes :  
Je sais que je ne devrais pas penser au travail au lit, mais j'y pense et cela me met à l'envers.

Je sais que je ne devrais pas m'emporter de la sorte devant mes enfants, mais je n'y peux rien.

Je sais que je ne devrais pas me servir une seconde portion à table, mais je le fais et je prends du poids.

Je sais que je ne devrais pas fumer, mais je continue à le faire.

Je sais que je ne devrais pas me laisser atteindre par tous ces petits problèmes, mais je ne peux m'empêcher de les ressasser quand je suis au lit.

Est-ce que ces pensées vous sont familières ? Le « je » dans ces situations représente l'esprit pensant. Ce dernier sait, mais ignore comment transmettre cette connaissance à l'inconscient afin que cette connaissance devienne une seconde nature. La formation en méditation de la pleine conscience nous donne les outils pour relayer cette connaissance du conscient à l'inconscient.

Nous sommes sans cesse assaillis par les regrets, les soucis, la colère et par des envies irrésistibles de manger. Une certaine pratique de la méditation de la pleine conscience nous aide à les voir venir. La méditation ne nous rend pas parfaits. Elle nous permet de mieux vivre avec nos imperfections. Après la formation, vous éprouverez toujours des fringales, mais vous ne serez plus esclave de ces dernières. Lorsque vous vous mettez au lit le soir, vous aurez toujours de ces pensées qui vont et viennent, mais vous aurez développé suffisamment de conscience pour les voir venir et suffisamment de liberté pour dire : « Non merci, pas maintenant. »

Cela semble trop beau pour être vrai. Et pourtant, la méditation de la pleine conscience a aidé quantité de gens à réduire leur stress, à améliorer leurs relations et à surmonter des difficultés personnelles. Ce livre se sert des mêmes techniques pour améliorer la qualité de votre sommeil.

# PREMIÈRE PARTIE



*La méditation de la pleine  
conscience et son effet bénéfique  
sur la qualité du sommeil*



# Introduction



**J**e vous imagine en train de glousser en lisant le titre de ce livre: «Bouddha n'est-il pas mieux connu pour promouvoir l'*éveil* plutôt que le *sommeil*?»

Oui, bien sûr, mais le mot *éveil* est utilisé par les bouddhistes en tant que métaphore. Par exemple, lorsque l'on dit que nous devons nous réveiller et changer notre façon de vivre pour préserver l'environnement. (Effectivement, s'il y a un domaine où nous devons nous réveiller de toute urgence, c'est bien celui-là.) Le mot *réveiller* est ici utilisé comme image et signifie «prendre conscience». Mais la réalité du sommeil est différente; c'est un besoin de base, à l'instar de la nourriture et de l'eau, et ce livre porte justement sur cette réalité du sommeil. En ce sens, le sommeil et l'éveil ne sont pas

incompatibles. Bouddha ne faisait pas l'éloge de l'insomnie, au contraire, il encourageait la libération de la souffrance et l'insomnie est une forme de souffrance. Lorsque vous pratiquerez les exercices de la seconde partie de ce livre, vous vous *éveillerez* à plusieurs aspects de votre existence tout en jouissant d'un meilleur sommeil.

Dans l'un des premiers groupes de méditation auxquels j'ai enseigné, une femme m'a dit qu'elle suivait cet atelier parce qu'elle dormait mal. Elle me demandait si la méditation pouvait l'aider à mieux dormir. Elle était loin d'être la seule dans cette situation, comme j'ai pu le constater plus tard.

Selon une étude menée en 2005, 75 % des gens disent avoir des problèmes de sommeil. Un problème de sommeil est souvent relié à des problèmes d'anxiété, d'angoisse, de regret, de dépression, de colère et de stress. Ces problèmes ne disparaissent pas comme par enchantement aussitôt que nous nous allongeons pour dormir. Ils se transforment plutôt en troubles du sommeil.

Parfois, ce n'est pas un problème antérieur qui cause l'insomnie, mais tout simplement une habitude que nous avons tous en commun, celle de nous perdre dans nos pensées. Lorsque nous avons abordé le sujet en groupe, l'une des participantes nous a raconté l'anecdote suivante : un jour, en revenant du travail, elle stationna son

auto dans l'entrée et s'aperçut qu'elle était devant la maison qu'elle avait vendue six mois plus tôt !

Un autre participant, un enseignant, nous a raconté qu'après avoir mangé à la cafétéria, il s'était retrouvé aux toilettes avec son plateau de vaisselle sale dans les mains.

Ces anecdotes amusantes illustrent la distraction, c'est-à-dire le fait d'effectuer un geste quelconque tout en ayant l'esprit absorbé par un autre sujet. En revanche, la pleine conscience cherche à garder le corps et l'esprit ensemble. En pensant à autre chose, vous manquez la sortie de l'autoroute ou pire encore. Personne ne connaît la proportion d'accidents sur les autoroutes causés par des conducteurs ayant l'esprit ailleurs. Ce dernier a l'habitude de mettre le corps sur le pilote automatique, lui laissant ainsi le champ libre pour penser à autre chose. Lorsque vous vous comportez de cette façon-là au lit, vous allez au-devant du danger, parce que le corps ignore la différence entre argumenter réellement et argumenter mentalement. Dans les deux cas, vous vous agitez et la perspective d'un sommeil paisible vient de s'évaporer.

Pensez au confort de votre lit. Êtes-vous en mesure d'en profiter ou êtes-vous ailleurs dans votre tête, en train de stresser à propos d'un incident qui s'est produit dans la journée ou qui pourrait se produire le lendemain ?

Un esprit qui ne cesse jamais de ressasser des pensées ne connaît pas de repos. En entraînant l'esprit à se concentrer sur la respiration et à se calmer, le sommeil devient possible.

Nous appréhendons toujours l'avenir avec anxiété. En apprenant à l'anticiper avec le sourire, le sommeil peut enfin nous sourire.

Prenons nos inquiétudes à propos de la santé, des relations, des enfants et du travail. En changeant nos attitudes et en renonçant à notre besoin de tout contrôler, ces craintes perdent leur ascendant sur nous et nous dormons mieux la nuit. Durant la journée, la pratique de la pleine conscience nous donne un sentiment de contentement, de paix et de bonheur. La nuit, ces sentiments se traduisent par une attitude détendue et un sommeil de qualité.

J'ai été formé à la méditation de la pleine conscience par le maître zen Thich Nhat Hanh au village des Pruniers, en France, et celui-ci m'a assigné un maître de dharma. Depuis quinze ans, j'enseigne la pratique de la méditation de la pleine conscience en groupe ou individuellement à Montréal, au Canada. Quelques milliers de personnes ont ainsi participé à mes ateliers.

Ce livre est le résultat de cette expérience, des nombreuses questions auxquelles j'ai dû répondre, des multiples conversations stimulantes que j'ai eu le plaisir d'avoir ainsi que des divers phénomènes et faits que les participants m'ont forcé à considérer et à reconsidérer.

Si vous avez déjà expérimenté la méditation de la pleine conscience, ce livre vous montrera comment appliquer ce que vous savez afin d'améliorer la qualité de votre sommeil. Si vous n'avez jamais médité, la première partie de ce livre vous aidera à transformer certaines attitudes qui vous empêchent peut-être de progresser. Notre vision du monde est souvent liée à notre aptitude à nous détendre et à trouver ainsi plus facilement le sommeil. Il est difficile de dormir dans un champ de bataille. Dans un tel endroit, je risque aussi d'être alarmé et incapable de dormir. Cette incapacité de dormir sur un champ de bataille est par ailleurs une réponse tout à fait appropriée et fait partie de l'instinct de survie.

## **Quelle est votre vision du monde ?**

La seconde partie du livre se compose de sept exercices de méditation guidée qui vous permettront d'approfondir ces changements d'attitude et de les transformer en habitudes mentales. Cette partie a été conçue comme un cours complet où vous faites chaque exercice pendant une semaine entière. Si vous voulez aller plus vite, vous pouvez essayer un exercice différent chaque soir de la semaine, ce qui vous donnera un bon aperçu du cursus et vous aidera à personnaliser le livre selon vos besoins. Si vous aimez un exercice en particulier, rien ne vous

empêche de le pratiquer pendant un certain temps avant d'adopter un autre exercice lorsque vous vous sentirez prêt à le faire. Toutefois, sachez qu'il vous faudra plusieurs semaines d'entraînement pour déloger les vieilles habitudes et en former de nouvelles.

Nous n'avons pas à apprendre à dormir. Nous devons simplement prendre conscience de la façon dont nous nous empêchons de dormir et y mettre un terme. C'est pourquoi la pratique de la pleine conscience qui se base sur la conscience est un bon remède à l'insomnie.

Les deux exemples suivants – empruntés le premier à la littérature, le second à la chanson – nous rappellent combien les événements qui se produisent durant la journée ont une profonde influence sur notre sommeil.

## Dormir avec un poids sur la conscience

*Macbeth.* – *Il m'a semblé entendre une voix crier: «Ne dormez plus! Macbeth assassine le sommeil, l'innocent sommeil... L'aliment principal du tuteur de la vie... Macbeth ne dormira plus!»*

– SHAKESPEARE, *Macbeth*,  
Acte 2, scène 2\*

---

\* [http://fr.wikisource.org/wiki/Macbeth/Traduction\\_Guizot,\\_1864/Acte\\_II](http://fr.wikisource.org/wiki/Macbeth/Traduction_Guizot,_1864/Acte_II).

Dans la tragédie historique de Shakespeare, Macbeth, général dans l'armée écossaise, assassine Duncan, le roi d'Écosse, pendant qu'il séjourne dans le château de Macbeth, à Inverness. La femme de Macbeth, Lady Macbeth, est sa complice: non seulement le persuade-t-elle de commettre le forfait, mais elle dépose des dagues ensanglantées sur les corps endormis des gardes pour les incriminer. Ce crime déclenche une série de meurtres et ruine le sommeil de Macbeth et de sa femme, qui, poussée par sa culpabilité, se suicidera.

Avant de se donner la mort, Lady Macbeth montre des symptômes inquiétants: elle ne dort plus et se frotte compulsivement les mains afin de se débarrasser de toute trace de sang imaginaire, pendant quinze longues minutes en répétant: «Va-t'en maudite tache, va-t'en!» Un médecin appelé à son chevet déclarera: «Cette maladie est au-dessus de mon art. Des actions contre nature produisent des désordres contre nature.» (Acte 5, scène 1')

## Dormir, le cœur en mille miettes

*Try Sleeping With a Broken Heart* est le titre d'une chanson d'Alicia Keys, proclamée artiste R&B de la décennie par le magazine *Billboard*. Cette chanson débute ainsi:

---

\* [http://fr.wikisource.org/wiki/Macbeth/Traduction\\_Guizot,\\_1864/Acte\\_V](http://fr.wikisource.org/wiki/Macbeth/Traduction_Guizot,_1864/Acte_V)

*Even if you were a million miles away  
I could still feel you in my bed  
Near me, touch me, feel me*

(Même si tu es loin de moi, je sens ta présence dans mon lit à côté de moi qui me touche et me transporte)

Il est évident que la personne qui éprouve une peine d'amour n'a pas encore accepté la séparation; elle se raccroche à son amour, à ses souvenirs du temps passé. Cette chanson a ceci de remarquable qu'elle traduit fort bien l'ambivalence de celui ou celle qui souhaite laisser le temps faire son œuvre tout en voulant préserver son amour.

En lisant les mots de cette chanson, nous comprenons qu'à cause de tous ces sentiments contradictoires, il est difficile de dormir, le cœur en mille miettes.

Une fois que nous avons cédé à notre mental, surtout dans les moments de grandes tensions, nous pouvons nous attendre à bien des remous. Un moyen infallible pour s'empoisonner la vie. Le mental constitue parfois notre pire ennemi.

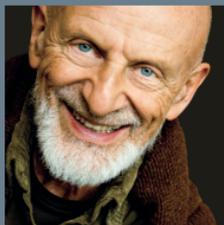
Et cette chanson décrit fort bien cette situation.

Dans les exemples cités, le mental est bien ce qui perturbe le sommeil. L'esprit s'agite et doit être calmé si la personne veut trouver le sommeil. Bien que la plupart d'entre nous ne

vivront jamais des circonstances extraordinaires telles que décrites dans la pièce de Shakespeare, nous connaissons tous des moments de regret, d'inquiétude et de chagrin. Nous avons tous été aux prises avec l'agitation du mental. Les guides pratiques pour parer à l'insomnie nous conseillent de ne pas boire d'alcool avant de nous coucher et de contrôler l'environnement dans lequel nous dormons ; bien qu'utiles, ces conseils ne règlent pas la question du mental. Ce que fait la méditation de la pleine conscience.

## VOUS SENTEZ-VOUS SUBMERGÉ PAR UN FLOT DE PENSÉES ENVAHISSANTES À L'HEURE DU COUCHER ?

Avez-vous l'impression d'être constamment fatigué ou de ne jamais faire l'expérience du vrai repos ? Quand ils surviennent de façon récurrente, les problèmes de sommeil peuvent constituer une réelle entrave à votre bien-être. Dans ce livre, vous découvrirez les bienfaits de la méditation, un outil concret pour remédier à l'insomnie. Enracinés dans la tradition du bouddhisme, les conseils divulgués au fil des pages vous invitent à réconcilier corps et esprit. En sept semaines, vous apprendrez à mettre en œuvre différentes techniques pour vous préparer adéquatement au sommeil. Grâce à la pratique des exercices suggérés, vous retrouverez le plaisir de vous mettre au lit après une journée bien remplie !



**JOSEPH EMET** est un disciple du maître zen Thich Nhat Hanh. Titulaire d'un doctorat en musique de l'Université de Boston, il a fondé le Mindfulness Meditation Centre à Montréal. Il vit actuellement à Pointe-Claire, au Canada.