Rechercher
Vous manquez de mémoire sur votre appareil. Libérez-vous pour continuer à filmer et à partager vos vidéos.
Modifier l'article Voir le post

10 jours de vacances en silence… Retraite Vipassana Goenka : Témoignage et retour d'expérience

Fabrice Mézières
Développeur web/mobile & Coach professionnel certifié EMCC · 2
Consultant formateur Expert AMETIS · Auteur · Vipassanaphilosophie.com

1 article

21 août 2025

Comment cela, 10 jours en silence ?

Comment cela, un réveil à 4h pour méditer dès 4h30 ?

Comment cela, pas une fois ou deux ?

Voici le récit de mes vacances. Enfin vacances, disons… une expérience.

Pourquoi passer 10 jours en silence pendant ses vacances ? Lors d'ère du matin, des sessions de méditation immédiates jusqu'à 10 heures par jour… Quatre ans après ma découverte de Dhamma Mahā'Ci, ce centre bâtiar situé au fin fond de la Bourgogne, j'ai retiré cette expérience de « vipassana ». Une technique transmise par un homme d'affaires indien, S. N. Goenka, qui a hérité en Birmanie de Sayagyi U Ba Khin[1], alors qu'il cherchait initialement à soigner ses migraines. Cette technique d'observation des sensations corporelles est notamment pratiquée par Yuval Noah Harari, auteur de « Sapiens », « Homo Deus » et « 21 leçons pour le XXIe siècle ». Récit d'un voyage intérieur, entre légèreté et pesanteur…

1. Le déclencheur

D'abord un besoin – besoin de déconnexion pour une re-connexion, besoin d'un vas, besoin d'espace, besoin d'un soupape, besoin d'atténuer une charge mentale accumulée, besoin de me retrouver, aussi…

Et puis une question d'expérience, pour moi qui enseigne la Mindfulness en entreprise : entretenir un temps d'avance dans ma pratique et incarner avec authenticité ce que je transmets, je refaie donc cette expérience, quelle ans après ma fère retraite Vipassana selon la technique Goenka.

« Avez-vous la discipline d'être un expert libre ? » Gabrielle Roth.

Pas de téléphone, rien pour écrire, rien pour lire, « noble silence » (verbal et non-verbal), entre les bouddhistes, horaires de méditation en groupe toutes heures, discours vidéo ou audio chaque jour et quelques minutes d'entretien avec l'enseignant et le bienfaiteur. « Dhamma Rafe, le discipline tait parle du cadre de vie, que chacun s'engage à respecter à l'arrivée. Une émulation collective qui permet à chacun de vivre son expérience, sans se préoccuper de ce vivre ? Ma voilà dans ce centre, et me voilà parti pour 10 jours de voyage intérieur.

J+10… Temps du bilan. Qu'est-ce que ce séjour m'a apporté ? Voici quelques points clés, que ne remplacent naturellement pas l'expérience subjective, que chacun pourra vivre à sa façon n'à la suitude, le moment venu.

2. Un voyage intérieur

10 jours sans sollicitations extérieures. Ni intérieures ?-Du pas. Un véritable voyage intérieur, tout en contraites : de l'entrée à la sortie, entre mise en hauteur et exploration des profondeurs, mer-veilles et nurtrace. Des hauts et des bas, des hauts et des… très bas.

Oui, des hauts, des très hauts… De belles expérience, agréables, de pays intérieurs d'harmonie avec la nature, de douceur pour apaiser les deuils, un baume de temps suspendu.

Et des bas, très bas… Au-delà de la douleur physique liée à une posture statique – rester assis sans bouger pendant des sessions d'une heure finit par poussier le corsto dans ses limites – des moments de doute, d'ennui, Surtout, le fait d'être coupé de toute distraction extérieure laisse l'intérieur remonter, s'exprimer et s'ingérer, dans un tumulte de pensées… et pour mon cas spécifique, de mettre à ressembler souvenirs et idées. Du déclic des distractions associées, un chaudron d'émotions.

« Connais-toi toi-même » … Tête, Corps et Cœur

En bref, la pire et le meilleur

Le meilleur ?

Des idées, des réflexions, de précieux souvenirs, un retour à l'essentiel, de la joie pure, simple, authentique et connectée à la nature – se promener dans l'espace qui nous est réservé, prairie ou bosquet préservé, admirer levet ou couchet de soleil, apercevoir le Grande Ourse dans un magnifique ciel étoilé au pied d'un mêt… Mais ce moment propice, cet entrainement de l'esprit, et un mental qui progressivement s'apaise, vaterdi, fait le tri… Les, des moments parfois bien agréables.

Et le pire ?

Les ex à fête pour moi ce que le carneau nous réserve parfois quand on lui laisse du temps et de l'espace : il ou crouser en profondeur et chercher ce qu'il avait caché ou pas encore exploré. De mon côté, une expérience parmi d'autres, qui prête à sourire en hérisson aujourd'hui : retrouver des noms, de façon presque obsessionnelle, des noms d'acteurs dans des films, vers-l'arrhaustivité du casting, et réécrire de mon passé, mon mental cherchant à identifier le nom de toutes les connaissances et collègues, à chaque étape de mon parcours professionnel. Et vous savez quoi ? Parfois, j'ai ne revient pas. Et pas de Google, LinkedIn ou AllaDriat pour vérifier. Cette exploration tutte n'o fait regarder en face le fonctionnement réflexe du générateur de distractions intégré au cerveau.

Agitation mentale, effervescence neuronale, activation frénétique du cortex activine cérébrale, stress et cortisol, j'ai exploré l'intoxication cocaïne, l'adrénaline, fatigue par un mental surexcité, let un feu en cuage qui cherche une sortie. Et mon pour notre. Quelle ironie.

3. Espace et temps, vide et plein, pesanteur et légèreté

Être « pure » ou « être » face à soi-c, pour apprivoiser le vide, le « rien », et le plein, le « trop plein »… surchargé et saturation, vers une soupape salutaire, d'une entropie mentale accumulée ou ce monde VUCA(3) s'étendre. Dans ma dance entraînée, apprivoiser mon intérieur ce singe facétieux qu'est parfois mon esprit, calmer, ni pas court après quelque chose ou autre le temps, simplement, prendre le temps de prendre le temps, le contrat de cicatrices, reflexes : d'une part, l'agitation du mental - turnuite, effervescence ou simples divertissements et distractions, d'autre part… dévir et aversion.

Les voilà bien alors le lotar d'observer la distraction du temps, tout parfois s'accélère, parfois ralentit : une perception subjective, dont nous pouvons chacun faire l'expérience. Les jeux fermés, pas de riverine pour vérifier… Quand le fin de la session ou « mini-retraite ? Et pendant les pauses, le décompte des journées, le fin compte à rebours, vers le libération, jour après jour. M'appropriser patience et impatience, confort et incertitude, lenteur, hyperlit… Et ce le temps n'était ne t'ID ni je choisissais de viendr pour en conscience mieux accélérer… de revenir, qui vers le temps n'écoulait ?

4. Mais ce temps, comment l'occuper ?

Au-delà des promenades, douches, leuxeux et déjeuners, les distractions extérieures sont limitées. La contemplation de la nature y est plus que jamais une belle inspiration, je me suis surpris à m'inviter dans l'univers de la peinte, jusqu'à des pensées en désarmitie… ou des détours esthétiques mêlant mentalement assonances et allitérations. Si si.

Cependant, cette pause presque forcée peut parfois se concéster que nous sommes parfois dans le passé ou projetés dans le futur – mon mental bondissait et rumination… entre anticipations inquiètes et idéalisées. Dans ces espaces mentaux, mes mains tentes interrupteurs, et qu'aux mêmes tentes nous, agréables ou désagréables, et développons attachi ou mal, aveitée ou aversion.

Vipassana est une technique… et qu'est technique dit enseignement intellectuel ? Pas seulement. Le minimum, finalement : l'essentiel est dans l'expérience, la pratique, l'observation physique et physiologique. Tout cela nécessite un temps préparé. Un vrai présent !

Jour après jour : un apprentissage en deux grandes étapes, complémentaires et inséparables, comme les deux ailes d'un oiseau. Conscience attentive et équanimité.

5. Conscience attentive…

La première étape est l'entraînement d'une conscience attentive : apprivoiser le mental, qui est et pas comme un singe qui saute parfois d'arbre en arbre (« l'agité, court et bondir de branche en branche, des souvenirs à l'imagination, des distractions en suppositions… Ou encore comme un éléphant « dans une pièce » : pourrait pas en mapper de possibilités, un élargissement du spectre de choix, apprivoiser pour éviter de tout casser. Il est devait être effrayé, et mettre au service d'une mission cette précieuse attention…

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre. » Blaise Pascal

Il s'agit donc de calmer l'esprit, et si l'image ou singe, par exemple en l'instant à observer cet objet concret qu'est la respiration. Progressivement, avec le temps et l'entraînement, l'attention devient aiguisée, acérée comme une lame, et on accède à une perception augmentée de la réalité. L'éléphant sauve bien cuage de sa trompe avec finesse et délicatesse. Et si une souris passe ? Je souris. Si si.

6. … et équanimité

La deuxième point est l'équanimité, développée via un entraînement « physique », basé sur l'observation de l'expérience des sensations.

Quelles sensations ? Les sensations corporelles, tournant la, mais pas toujours perçues. Ou, en dehors de douleurs spécifiques ou chroniques, nous sommes souvent anesthésiés aux messages physiologiques. Le temps est disponible à Dhamma Mahā pour dossier ces signaux forts et faibles, subtils ou grossiers. Tout ce qui se manifeste, ici et maintenant.

« Tout ce qui était n'est plus ; tout ce qui sera n'est pas encore. Tel qu'hier, pensez plus attentif aux besoins de nos maux. » Alfred de Musset

Après de très violents maux de tête le premier soir, bits sans doute au changement de cofrine et à un stress latent, je n'ai plus ressenti de douleur insupportable, juste une sensibilité progressive, un gêne en acuité que je pourrais qualifier d'augmentation de la bande passante entre conscient et inconscient. J'ai pu accueillir avec curiosité des tensions dans le dos, un tiraiement des lomes sur mon coustat, des fourmis dans les genoux ou les chevilles, des frissons sur le visage et dans les mains. Jusqu'à ce fluo libre de sensations.

Dans la continuité de l'observation de la respiration et des sensations à la base des narines, nous pourrionss l'exploration avec un balayage de l'ensemble du corps, zone par zone, du cuir chevelu au visage, épaules, bras, mains, poitrine, dos, jambes… Il s'agit d'accueillir tout ce qui se passe, en soi, pour apprendre à ne pas réagir, à rester apaisé, observer sans réaction. J'observe sans réaction, et j'observe sans réaction… et … j'observe sans réaction, le changement… l'impermanence (n Anicca n) de tous les phénomènes corporels et mentaux. Tout un programme !

7. Vers plus de liberté… et de responsabilité ?

Il s'agit ainsi de cultiver un équilibre, calcé de liberté, plutôt que subir des réflexes liés aux évènements, comportements non-souhaités de notre environnement. Je constate que souvent encore je réagis automatiquement, de façon réactionnelle, en écho à des sensations à fleur de peau, prémisses émotionnes jas agréables (Sucitna ? Nec ? Dukha ?) Un cercle vicieux… Je chisse avec l'inconnu – une ouverture sur un autre pavé de possibilités, un élargissement du spectre de choix.

Faire ces pavés et grands choix (me gratter le nez… ou pas ?) n'est ainsi rencontrer une nouvelle responsabilité : « responsabilité » comme « portrait de réponses », en effet, en intérieur, et sans un alignement personnel, empiraint de congruence et d'intégrité. Agir ou ne pas agir.

« Aussi étroit soit le chemin, Nombreux les châtiments infinies, Je suis la maître de mon destin, Je suis le capitaine de mon âme. » Extrait d'Invictus, poème de l'écrivain William Ernest Henley, cité par Nelson Mandela

L'équanimité est alors une ressource clé ! Cette « légèrité d'humeur », qui s'entraîne heure après heure, permet progressivement de modular désirs et rejets, aversion et avidité, pour mieux et agir et plus agir en conscience, mieux en attention au service d'une intention, ne pas être victime conservatiste des nécessitudes de la vie, des turbulences de l'existence.

La nature humaine est alors et naturellement tenir-direntainement : observer la multiplicité des sensations physiques (en écho au « VAGOS » évoqué en Programmation Neuro-linguistique : les 5 canaux sensoriels Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif) et en tâtine canal, les pensées… (ressentiques), lueurs, sons, gottés, odeurs, doucheurs, frissons… Ni allignement, ni concession. Et cette étiquette quasi instantanée : agréable ou désagréable, désirable, ou indésirable. Une démarquoise ? Quelque ch'ouson dans la salle de méditation ? Une digression détourée ? Un hoquet hoketeux ? Agacement… ou juste sensation. Un entraînement !

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude. » Aristote

La plasticité neuronale fait sans doute son travail… j'ai ressenti des moments de pression cérébrale, concentration… puis de relâchement, de clarté mentale… de sensibilité sens jugement. Comme un sportif qui s'entraîne régulièrement : il s'agit d'ancrer de nouvelles habitudes, une nouvelle empreinte, pour changer de comportement. Et comme ce brosser les dents, une hygiène de l'esprit s'entraîner quotidiennement.

8. Ce qui j'ai laissé… une pesanteur

J'ai laissé… Il ny a conséquence d'un régime stigifiantin l'ingrat, dyslitiel et adaptif à une faible activité, mais sans rien manger pour les ancêtres étudiants après 12h(1) : Et surtout, une charge mentale accumulée, des émotions refoulées, des frustrations superflues, des réflexes inadaptés… Je repars allégé, et enrichi, aussi.

9. Ce que je rapporte… de la légèreté

Je repars avec plus de légèreté, nesente respirantiment et plus d'attention. Cette légèreté se traduit par une liberté vécue dans des choix concrets : j'ai l'impression d'agir « au service de » ce qui me semble important, avec bienveillance, en décidant de suffire sur les vagues de la vie plutôt que d'avoir le tête sous l'eau et boire la tasse.

Ces 10 jours d'introspection m'ont aussi permis de prendre de la hauteur, pour définir une destination en donner une orientation puis une impulsion, sur le tonnet de la vie… partiss tenter à gauche puis à droite, dans ce débaubiche permanent, quand je décoinds certains replots… et choisir les cascades, mêmes les rodéosses avec acceptation et lécher amer.

Le jour 10, un dernier enseignement préparé le retour à la vie réelle… Merita, une authentique et une profondeur. Une ressource précieuse… et contagieuse ? Je l'emporte avec moi.

« Ce que j'aime dans les voyages, c'est l'étonnement du retour. » Stendhal

Le retour est précédé de partage d'expériences entre étudiants… la relèse silence laisse place au rodéo bavardage. Le bredamant, lors du trajet en train vers Paris, Dans de jeun n'inspire des ans d'autrepoint international. L'attenuisage m'invite à une re-connexion et à quelques décisions : re-parametrer certaines notifications, sur ordinateur ou « smart » utiliser et réajuster certaines habitudes qui sucitent bien occupé.

Je capitalise sur ce séminaire numérique et retrouve un nouveau potential de choix, conscient de l'addiction à l'action, aux e-mails et à toutes ces sollicitations, tentations et distractions. Cette parenthèse contrastée dans une prison dorée me permet de regarder avec un œil neuf, ce « regard du débutant », le chiot « des aires frétiches, plus de frenaux, plus de nuances, plus de subtilité : une façon aussi de voir ou le différence qui fait la différence » . Je reviens ainsi en donnant plus de sweur à ma vie, de sel à mon existence.

Ce que je vais conserver dans les soutyrses, bonnes et mauvaises : l'équanimité constate aussi à dans les tonnes chauseuses, pour ascenir sur le chemin parfois épineux de la vie. Lorsqu'on ressort sécurisé et peut dire un peu partiel, après à faire des ardrétages en conscience, il ayt par moment avec fermeté et à connaissance avec bienveillance tenirrée d'avancerlé.

Pour jouer une mosaïque avec harmonie, il est nécessaire de choisir sa partition… et de laisser partire de l'espace à l'improvisation. Un art de vivre.

10. Gratitude

Je termine l'écriture de ce récit avec un sentiment de gratitude, pour les rencontres qui m'ont accompagné sur un chemin de vie et qui se reconstruit, de Potential Project au Village des pruniers, en passant par Ekkore…

« L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité. » Simone Weil

Je vous souhaite à toutes et tous, chacune et chacun, une rentrée inspirante et inspirée !

Fabrice

---

1. Dhamma Mahā - Vipassana est une association à but non lucratif, organisée dont la gestion est décentralisée, inconnu d'Internet générant aucun bénéfice de la direction. Financé par des tiers bienfaiteurs, le coure est gratuit, financé par des tiers donc chaque année étudiant peut faire à l'issue des 10 jours. https://www.mahi.dhamma.org/fr/

2. Sayagyi U Ba Khin - Premier conseiller général de l'union birmane, à l'origine de la diffusion de la technique Vipassana au 20ème siècle, technique dérivée dont l'essence de la pratique avait été en grande partie perdue pendant 2 500 ans.

3. VUCA est l'acronyme de Volatility, Uncertainty, Complexity et Ambiguity en anglais (Volatilité, Incertitude, Complexité et Ambiguïté, qui colorent le monde d'aujourd'hui).

Crédit photo

Fabrice Mézières · 2
Développeur web/mobile & Coach professionnel certifié EMCC · 2
Consultant formateur Expert AMETIS · Auteur · Vipassanaphilosophie.com

1 article
J'aime · Commenter · Partager
0 personne et 3 autres personnes · 20 commentaires
Réactions
Voir les 5 réactions
50 commentaires
Les plus récents
Ajouter un commentaire…
Christelle Tarrouel · 1er
Coach et Consultante
Merci pour ce témoignage généreux. C'est un exercice que de nous faire voyager au centre de nous-mêmes, de nous connecter, consciemment, à ce qui est vraiment…
J'aime · Répondre · 1 sem
Denis Trouvenot Gouttenoire · 1er · Consultant - Expert des Systèmes d'Information - Freelance
Merci pour ce partage d'expérience et les citations magnifiquement choisies. Très inspirant.
J'aime · Répondre · 1 sem
Afficher plus de commentaires
Fabrice Mézières · 2
Développeur web/mobile & Coach professionnel certifié EMCC · 2 · Consultant formateur Expert AMETIS · Auteur · Vipassanaphilosophie.com
Offreurs (2/50)
Plus de Fabrice Mézières
Présence et A - apéritif de rentrée
Fabrice Mézières · Jul 11, 2025
Qui lui a pas le Vipassanitis ?
Fabrice Mézières · Jul 14, 2025
Escapadine - Journée à Ekkore - village des Pruniers - Dimanche 6 juillet 2025
Fabrice Mézières · Jul 11, 2025
Voir les 17 articles
Messagerie