

Retour sur la retraite d'Annot 2018

Un témoignage de Jean-Baptiste Tricheur

Introduction

Je prends la plume azerty pour partager avec vous mon expérience de la retraite d'Annot organisée par Geneviève et Jacques au mois de Mai 2018.

Je remercie Geneviève (Mahâjyoti) qui m'a beaucoup encouragé pour écrire un texte, afin d'avoir le témoignage d'un jeune participant, et aussi parce que ma pratique de la méditation était assez récente. Ainsi j'ai eu la chance de découvrir, non sans scepticisme parfois, des pratiques complètement nouvelles pour moi.

Avant Annot, la méditation m'avait touché avant tout sur le plan intellectuel, dans une moindre mesure émotionnel, et un petit peu corporel.

Je terminais mes études en école de commerce, et cueilli par le désenchantement de mes premières expériences professionnelles, je me suis bouclé à double tour dans le donjon paternel avec une mélancolie que je me découvrais et cette question douloureuse : le bonheur est-il de ce monde ?

Par chance, après quelques plongées en compagnie des poètes dépressifs, je tombais sur des anges visiblement comblés par l'existence : Frédéric Lenoir, Christophe André, André Comte-Sponville et... Fabrice Midal, qui montrait enfin une philosophie au service de la vie.

Et surtout le geste de voyager assis.

Subjugué par les contrastes qui me traversaient, je rendais visite à mon corps, à l'étoffe de mes chagrins, au magnétisme morbide qui lestait mes pensées.

Des changements positifs sont vite survenus pour me motiver dans la pratique : je sentais que des bulles émotionnelles se crevaient quand on les regardait, certaines boucles de pensées se gommaient doucement...

Dès les premières fois, j'ai ressenti un très léger soulagement ; comme si un ruisseau intérieur avait repris sa marche.

J'ai également été fasciné par le pouvoir de la répétition à faire éclore l'inouï.

Enfant, j'aimais beaucoup scander des mots à tue-tête jusqu'à en perdre le sens.

« Renard renard renard renard ronard reunard reunard ronardMais c'est *quoi* un renard ?

Pourquoi ça s'appelle un renard ? Il y a un lien entre le son, la couleur et la forme du renard ?

Comment je l'appellerais si j'étais le premier homme ? Renard renard renard renard renard renard... ».

La méditation m'a permis de retisser des liens avec cet espace derrière le monde.

Enfin, c'était une merveille de commencer à se détendre à travers un regard sans jugement, qui travaillait en moi sans que j'aie à faire l'effort de penser ce qui était convenable ou non.

C'est donc avec ce bagage que je suis arrivé à Annot.

J'avais vu quelques petites vidéos de Jacques sur internet et j'avais commencé à lire « Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation ».

Je m'abandonnais doucement à l'éventualité d'un système énergétique qui coulait à travers le corps. Après tout, la pratique de la méditation m'avait amené à déconstruire tellement d'idées que j'avais envie de tout casser pour de bon.

Il est fascinant de voir a posteriori comment nos pensées recyclent à leur compte chaque chose qui se présente : je me demande souvent en riant avec quel œil le « moi cartésien » d'il y a quelques années appréhenderait ma façon d'être actuelle.

Il sentirait sans doute quelque chose d'un peu mystérieux, comme un espace derrière les apparences, mais serait-ce suffisant pour l'extraire de lui-même ?...

Arrivée à Annot

Un jour peut-être aurais-je la chance de faire le trajet Saint-Malo – Annot avec mon corps de lumière, mais en attendant il m'a fallu enchaîner les trains : rencontrer un sage se mérite encore au XXIème siècle.

La méditation du premier soir est une belle expérience : la présence de Jacques et celle du groupe permettent de plonger à des profondeurs nouvelles.

Ma respiration est plus ample, une légère clarté vient éclairer mon corps à certains endroits.

J'ai envie d'aller le plus loin possible et je redoute malgré moi les distractions qui ne manquent pas de survenir. J'ai la sensation qu'un lest m'entraîne et je me laisse faire.

Quelle joie quand on fraye quotidiennement dans son intimité de découvrir ainsi de nouveaux horizons ! Je me sens comme un funambule téméraire et inexpérimenté.

Annot est un endroit magnifique : je garde un beau souvenir de la salle de méditation, de laquelle on voyait le soleil et la montagne.

Et puis cette salle, c'est un peu comme un dojo pour les combattants ou un amphithéâtre et son tableau noir pour un chercheur : on n'y entre jamais sans un petit frémissement.

On ne sait pas d'avance ce qui va se déployer et l'air y semble un peu plus vif.

Par ailleurs, l'équipe du Pré-Martin est au petit soin pour nous (les repas sont délicieux).

J'ai retrouvé pendant le séminaire une joie de vivre que je n'avais pas ressentie depuis le lycée ou la première année de classe préparatoire : enchaîner des activités différentes mais toutes sources de plaisirs, d'épanouissement et de lien – yoga, méditation, questions-réponses, un bon repas, marche solitaire au soleil, lecture, méditation, silence...

Jour après jour, un recommencement fécond. Je me sentais heureux et je comprenais tout à coup pourquoi la question du sens de la vie ne m'avait pas traversé l'esprit jusqu'à mes 20 ans.

Une bonne retraite doit nous fermer certains espaces extérieurs pour nous permettre de pousser les murs intérieurs : un peu de silence, la téléphonie au placard, le bercement studieux des méditations et des lectures...

Il y a une tension, entre l'effort d'aller à contre-courant et le surcroît de force que la pratique fait naître en nous.

Je me souviens du soulagement discret que je ressentais, fatigué et un peu déprimé, après quelques jours de travail intense, en perdant mon regard le long des montagnes qui ouvrent le ciel et protègent le gîte.

Entre enfermement et percées libératrices, cloisons et espace, épineuses frictions et suavités. La méditation a ce pouvoir fascinant de remodeler, de désagréger nos cohérences et de laisser émerger un monde plus proche du rêve : l'espace prend une densité nouvelle, le temps devient élastique, les couleurs deviennent des mots et les mots des dessins. Une forme d'alchimie universelle se manifeste.

Les méditations du séminaire

Pendant le séminaire, nous méditons à peu près 4 à 5 heures par jour, sans compter les temps de questions/réponses qui abordent des sujets variés.

A l'image des livres de Jacques, les discussions portent souvent sur des points pratiques de la méditation sur fond de médecine. Comme une part des participants à la retraite d'Annot travaille dans le domaine des soins, les questions s'orientent naturellement dans ce sens.

Mais pour reprendre Vijayananda, la transmission spirituelle est plus savoureuse quand elle prend la forme du « gai savoir », ainsi de nombreux thèmes sont abordés sous des aspects variés ; par exemple les enrichissements mutuels entre la physique moderne et l'expérience mystique, la vie spirituelle en Inde, les différentes traditions et variations autour de la spiritualité (hindouisme, tantrisme, chamanisme, mystique chrétienne et soufisme...), les conflits liés au sectarisme des religions et aux grands mouvements historiques, les déboires et chausse-trappes des chercheurs spirituels ...

L'enseignement se fait également beaucoup à travers des récits humoristiques ou de métaphores qui aident à mémoriser les grandes lignes du chemin.

Par ailleurs, Jacques ayant une connaissance profonde des langues, il aime partager avec nous la poésie des mots et montre à travers des jeux de langage comment les peuples se répondent sans le savoir ; comment cette alchimie du son, du souffle et du sens prennent leurs racines dans une expérience humaine commune.

Concernant les méditations à proprement parler, Jacques propose là encore différentes approches. C'est-à-dire que chacun peut trouver sa porte d'entrée parmi celles offertes par le corps et l'esprit pour plonger à l'intérieur de soi.

Pour la vue et l'imaginaire, Jacques fabrique des visualisations (d'animaux, de formes, de couleurs, de mouvements...) pour prendre conscience des interactions entre la pensée et les sensations du corps.

Pour l'ouïe, nous développons l'écoute du « OM » chanté et aussi le son intérieur que Jacques appelle le « son du silence ». En outre les multiples jeux de mots, les quelques répétitions de mantra et surtout les périodes de silence représentent autant de registres où une nouvelle rencontre avec le langage et les organes de la voix peut éclore.

Pour le mental, Jacques fait beaucoup de références terre-à-terre ou scientifiques qui permettent de se raccrocher à des faits, des mots ou des expériences simples, ce qui contrebalance les nombreuses transmissions qui tendent à nous sortir de notre zone de confort.

En me replongeant dans les souvenirs du séminaire, je pense que le vocabulaire et l'imagerie mentale proposés sont assez accessibles, même si j'ai dû me faire violence les deux ou trois premiers jours surtout (mais pas seulement) pour ne pas trop écouter mon mental qui trouvait très étrange les références à la lumière dans les visualisations, le travail sur l'espace et sur les couleurs ou les tentatives pour distordre nos perceptions corporelles.

« Est-ce qu'il croit *sérieusement* qu'un crocodile imaginaire puisse dévorer ma douleur » ?!...

Je doutais fortement que l'absorption dans une couleur ou dans une image, aussi positive soit-elle, puisse avoir un impact. Cela aurait été comme de reconnaître l'existence d'une étoffe de conscience-énergie qui mettrait tout en relation !

Mais comme je l'ai déjà dit, Jacques proposait par ailleurs des arguments très sérieux qui séduisaient mon besoin de comprendre. Cela a été une aide précieuse pour glisser dans les méditations et laisser sincèrement une chance à chaque technique de me toucher et de me transformer.

Si je devais résumer en quelques mots (très insuffisants bien entendu) ce que les pratiques de Jacques m'ont apporté :

- Je dirais déjà que l'énergie diffuse dans la salle de méditation m'a permis, comme je l'ai dit, de voir plus de choses : les sensations dans mon corps étaient plus claires, et j'ai pu ramener cette profondeur d'absorption chez moi en pratiquant quotidiennement.
J'ai aussi découvert que l'apposition de mes mains sur ma peau libérait les tensions superficielles.
Cela a été une sensation merveilleuse de comprendre ce qui après coup m'a semblé une évidence : nous sommes notre propre médecin et la nature nous a doté de possibilités qui ne demandent qu'à être explorées.
J'ai alors eu soif de découvrir mon corps, de comprendre comment sont reliés les organes et les tissus. En quelques jours, mon « corps vécu » comme l'appelle Jacques (c'est-à-dire la perception que nous avons de notre corps) s'est densifié et j'ai pu saisir des crispations importantes au niveau du diaphragme et de certaines articulations.
Les remous de ce réseau de sensations ont été un très beau moment de dialogue avec mon corps, par l'apprentissage de la respiration abdominale notamment, en même temps que la prise de conscience d'une toile urticante – suffocante parfois – de tensions qui sommeillaient plus au fond de la conscience corporelle.
Mais je comprenais tout à coup d'où provenait, en partie du moins, cette sensation physique d'étouffement qui m'assaillait certains jours.
Je comprenais également que tout avait une raison d'être, et que la solution n'était pas de blâmer la nature pour mes souffrances, mais de plonger plus profond, de partir à la conquête de vérités enfouies.
- Un autre apport très important a été la création d'un imaginaire physio-poétique que je ne possédais pas du tout, car je ne croyais pas vraiment en la force de la navette corps-pensée. Je ne faisais pas l'*expérience* d'écrire des dialogues quotidiens entre les formes géométriques, les couleurs, les intensités qui peuplent notre imaginaire et la chaleur, les torsions et les flux qui parcourent le corps.
- Pour finir, les pratiques du séminaire m'ont remis en relation avec ce mystère qui nous pousse à écouter ce qu'il y a au-delà de soi.

Avant Annot, j'écoutais régulièrement la méditation de Christophe André sur le souffle.
« Posez votre attention sur les vagues du souffle, sentez comme le souffle est vivant et libre, comme il existe sans qu'on ait besoin d'intervenir ».
J'aimais cette méditation, mais ma cage thoracique était tellement gelée que lorsque je portais mon attention sur mon souffle, j'avais une sensation de *moi crispé qui respire*.
Au bout de quelques jours de séminaire, j'ai trouvé un espace où poser mon attention, et tout à coup, j'ai senti que mon souffle partait sous moi, exactement comme si j'avais été à dos de cheval et que celui-ci commençait à marcher brusquement, m'obligeant à tâtonner pour trouver les rênes.
La vie reprenait ses droits dans mon corps, et je retrouvais une merveilleuse et fraîche sensation de « *non moi* ».

Lectures

J'avais commencé à lire « Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation », et quelques livres feuilletés sur place m'ont vite fasciné : par exemple « Le maître et le thérapeute », qui aborde cette mystérieuse relation entre un maître et un disciple.
Ayant vécu une crise assez forte quelques mois auparavant, j'avais bien malgré moi la sensation de réduire en cendre tous mes « absolus ».
Je questionnais l'amour avec amertume.
Quelques pages du livre de Jacques m'ont choqué, puisqu'elles témoignaient de l'existence d'un amour entre deux êtres non liés par le sang, capable de nourrir tous les aspects de notre humanité. L'amour brûlant du gourou, tout à la fois ami, parent, conjoint...
Je comprenais bien que seul quelqu'un qui avait ouvert des espaces profonds en lui pouvait vraiment aimer, laisser tout exister de l'autre avec bienveillance.
La relation avec un enseignant spirituel est tellement hors des usages, c'est le lieu où toutes les émotions sont accueillies, où nos calculs habituels sont malmenés.
C'est presque une scène de théâtre où, paradoxalement, nous avons le droit de jouer le jeu de qui nous serions si nous ne jouions pas de jeu le reste du temps.

J'avais le sentiment de découvrir la spiritualité, comme si j'étais passé régulièrement devant l'entrée, mais que quelque chose m'avait tenu à l'écart.
J'avais entendu parler du cosmos, de la prière, des chakras, d'une énergie architecte... mais tout cela est si loin des préoccupations des hommes. Cela ne pouvait pas être sérieux !
Pourtant j'étais convaincu par Jacques. Un ancien médecin français, que je découvrais cohérent, bienveillant et d'une grande rigueur. J'étais fasciné par sa capacité à faire coexister le tangible et l'invisible.
J'avais cependant beaucoup de mal à faire le lien entre la personne qui nous proposait des méditations et qui répondait à nos questions, avec spontanéité et innocence, et l'acuité tranchante que je découvrais dans ses livres. Tout était apparemment plein de paradoxes.

Au bout de quelques jours, je mettais le nez dans les échanges de Vijayananda (le maître décédé de Jacques) avec ses auditeurs lors de *Satsang* en Inde (ces cahiers sont disponibles lors des retraites, ils ont été rédigés par Jacques et s'intitulent *Un français dans l'Himalaya* et *Un chemin de joie*).

J'avais la sensation de sentir un parfum dont provenait tout ce qui existait dans ma vie, qui m'apparaissait par contraste comme de l'eau de toilette ; on y aborde l'altruisme, la mort, la maladie, l'illusion de l'individualité avec une simplicité impitoyable.

Ces cahiers ont l'allure d'une malle orientale, assez imprégnée de magie pour emmener en voyage celui qui ose regarder à l'intérieur ; des couleurs et des odeurs de fleurs, des êtres surnaturels faisant extraordinairement l'expérience de vies ordinaires, quelques références amusées à des imposteurs croisés en chemin, ou encore des pensées posées là qui suggèrent ce que l'homme met plusieurs existences à entrevoir...

On se sent happé par cette nébuleuse où flirtent des réflexions scientifiques modernes avec des paraboles naïves et des vérités bouleversantes, tout cela sans la moindre trace d'orgueil.

De ces voyages, je ressortais le cerveau écartelé, mais j'y retournais...

Malgré l'inconfort, la souffrance même, que provoquaient en moi ces lectures – car j'avais la drôle d'impression de consentir à mon effondrement en tournant les pages - il y avait au dessus de tout cela comme un sourire souverain qui demande à jouer.

Et heureusement, on y parle aussi de ce qui m'intéressait au plus haut point et qui justifiait de laisser sur-le-champ tous oripeaux affectifs et cérébraux : la joie du sage.

Un chemin escarpé qui menait à l'espace infini et au pur amour...

Quelque part en moi, une sorte d'aspiration m'arrachait déjà à ma vie.

Je la ressentais physiquement. J'étais à la fois très excité, rempli d'énergie, je me sentais fort et de toutes les façons prêt à faire face aux obstacles.

Et il y en avait déjà, car je sentais que tenter de devenir une personne plus consciente allait de pair avec des changements importants.

Je n'avais d'ailleurs plus les mêmes envies depuis quelques mois, et puisque je voulais savoir à quelle sauce j'allais être mangé, je tentais de comprendre la vision de la sexualité, de l'art, du plaisir pour les grands sages.

Comme beaucoup de personnes, en particulier les occidentaux d'après ce que j'ai pu comprendre dans la littérature, j'avais peur et je ressentais du dégoût pour le détachement.

Il m'arrive parfois de voir une projection terne d'une vie sans joie, d'une vie sans rien, quand je lis que le yoga nous amène à éroder nos désirs.

Pourtant quand un désir s'étiole et que je jouis, à force de travail, d'une ouverture plus grande à ce que la vie propose, c'est beaucoup de bonheur de sentir de nouvelles vibrations qui m'inspirent souvent de nouvelles pensées plus vivantes en symboles et en couleurs.

Méditation & physique

Tout ce travail autour des sensations et de l'espace produit une fusion des perceptions sensorielles, qui ouvre sur quelque chose d'autre que la simple somme des sens.

Un *passage* s'ouvre, un vertige qui parle au corps et qui interagit avec lui.

Un parallèle me vient à l'esprit pour parler de l'invisible que la méditation a mis en lumière dans ma vie.

J'aime *mâchonner* un aspect de la physique qui me fascinait lorsque j'étais étudiant : la conception de la gravité.

Chez Newton, l'espace et le temps représentent un *cadre inerte* qui contient les phénomènes de la vie en mouvement.

Au contraire de la théorie de Newton, celle d'Einstein implique une interaction constante entre le fond et la forme, entre les corps et l'espace ; car ici les corps littéralement *plient*, courbent un tissu d'*espace-temps* par leur présence.

Ainsi comme l'explique l'astrophysicien Aurélien Barrau, « chez Einstein, la matière dit à l'espace comment se courber, et l'espace répond à la matière en lui disant comment se mouvoir ».

Je tentais de méditer cela en imaginant que nous ne sommes pas les pieds collés à la terre par une *force attractive* que celle-ci exercerait sur nous, mais plutôt car nous obéissons aux courbes d'un toboggan invisible qui borde nos corps, lui-même formé parce que la Terre tire à elle la couverture de l'espace-temps.

Nous glissons en permanence.

Je trouve que visualiser la gravité comme une déformation de l'espace nous **fait chercher** la matière invisible dans laquelle nous évoluons.

Petit à petit, cette vision du toboggan gagnait en épaisseur dans mon mental, elle me faisait vivre *avec mon corps* une sensation nouvelle du monde alentour.

Par la méditation, j'ai découvert qu'il est possible de donner une autre *densité* à la vie, de se perméabiliser à l'expérience de l'interaction avec le cosmos.

Méditation & musique

Depuis Annot, j'ai continué à pratiquer la méditation, mais surtout j'ai tenté de l'intégrer à mon quotidien, comme le suggère Tenzin Palmo dans son livre « La vie quotidienne comme pratique méditative ».

Pour illustrer cela, je souhaitais partager avec vous mon expérience de la musique nourrie par la pratique de la méditation.

J'aime jouer de la guitare et chanter, mais comme je ne prends pas de cours, je jouais les mêmes morceaux sans trop y mettre mon attention.

C'était une expérience agréable, mais plutôt répétitive finalement puisque je n'explorais rien de nouveau.

Cependant grâce à la méditation, mon esprit voyait avec un peu plus de clarté que ma pratique de la musique manquait de vie, et finalement je reposais souvent la guitare avec une pointe d'amertume. Une sensation d'insatisfaction me poussait vers une autre activité. Je mettais cela sur le compte du manque de diversité dans mes morceaux.

En réalité, mon attention était tournée parfois vers le doigté, parfois vers ma voix, mais elle était également accaparée par des pensées et visions de moi jouant devant d'autres personnes ; je ressaisais le film de ma vie à travers quelques scènes, souvent les mêmes, que je modifiais parfois et où l'on me faisait des compliments, voire même où l'on s'étonnait de mes talents.

Rien de criminel, je me complaisais dans cette expérience égotique agréable, et en même temps j'éprouvais un désagréable sentiment de déjà vu.

Mais je ne savais pas comment sortir de ce modèle.

J'ai pensé que je devais mettre ce désir narcissique au régime, mais une sensation élastique me ramenait vers ce plaisir.

Il fallait *renoncer* à quelque chose pour créer un espace où une nouvelle expérience pourrait naître, mais en attendant, il y avait surtout la sensation douloureuse de devoir changer.

Le cafard de remballer le campement.

Et puis j'avais le sentiment qu'il n'y avait pas de route possible en dehors de cette façon de faire. Comme une bille qui tente de rouler hors d'un bol dont elle reste prisonnière.

Après le séminaire d'Annot, et une pratique quotidienne, je sentais que j'avais plus d'un tour dans mon sac pour renverser les situations de la vie.

Je commençais à comprendre que la méditation de *Shamatha*, dans le sens de l'absorption la plus profonde possible dans un objet d'attention restreint, pouvait casser la croûte de notre « réalité ». Je savais également qu'il fallait un peu de temps avant qu'une source de vie plus profonde ne remonte à la surface.

Je me suis armé de patience et j'ai fait des efforts pour changer ma façon de jouer de la musique.

Je posais longuement mon attention sur les sons de la guitare, je tentais de me mélanger à la vibration que faisait la cage en bois, de sentir dans quelles parties de mon corps venaient s'incruster les notes.

Les débuts ont été difficiles parce que mon esprit revenait sans cesse à mes pensées habituelles.

J'étais distrait, je m'en voulais, puis je m'en voulais de m'en vouloir ...

Mais petit à petit j'ai ressenti que les plaques tectoniques de mes réseaux synaptiques se mettaient en branle.

Et quelque chose me pinçait le cœur lorsque je focalisais mon attention longtemps et précisément sur les sons. Mon ego râlait.

J'avais la sensation curieuse que le son de ma voix était moins « moi » que ces pensées répétitives qui réclamaient mon attention.

Je reconnaissais dans cette impression de « non moi », plus légère mais pour laquelle un effort était nécessaire, l'entrée d'un chemin pour se tirer au large.

Jouer de la guitare et chanter étaient devenus une méditation ; je changeais parfois ma focale attentionnelle pour élargir ou pour approfondir mes perceptions.

Le sens des sons s'ouvrait semaines après semaines : je percevais mieux les nuances, je sentais par exemple que ma voix vibrait différemment lorsque j'activais certaines zones par des exercices physiques, ou que j'avais soulagé mon diaphragme de certaines tensions.

J'ai même ressenti le besoin de réduire le nombre de morceaux que je jouais pour pouvoir en explorer un ou deux plus en profondeur.

Conclusion

J'avais fait avant la retraite un travail courageux sur ma négativité, en cherchant à planter les premières graines de pensées positives, le soir par exemple avec des petits exercices simples. Je restais sceptique devant la possibilité de modeler ces pensées et ces émotions simplement en cultivant celles qui nous semblent le plus juste, mais je n'avais rien à perdre.

En un sens, je ressentais un dégoût profond pour l'idée que je viens d'évoquer : cela signifie qu'il est possible de *choisir* qui l'on est.

Qu'il est possible de déplacer sa matrice, sa façon d'exister autour de la vie, et que ça n'est finalement qu'une question d'exercices quotidiens.

Je pressentais la mort de la personnalité, mais entre un état de bonheur qui ne me serait plus propre et le malheur d'être *moi*, je n'ai pas hésité bien longtemps.

(A ce moment j'avais l'idée que j'allais devenir une sorte de bon soldat de la vie propre et lisse... ce qui en soi est vrai, mais je ne pensais pas que ce travail ferait naître autant de vie, d'émotions et de joie).

J'ai essayé de toutes mes forces les exercices proposés à Annot ; j'ai vite eu envie de m'abandonner entièrement et de laisser brûler en moi ce besoin de renaître.

Et puis il ne fait aucun doute que Jacques et Florence transmettent en plus des méditations, une sorte de « La », comme le ferait un diapason, qui permet d'entendre le sens profond des choses et de transformer avec une grande douceur un certain nombre d'obstacles – les doutes du mental par exemple, mais j'imagine que le champ des possibles est immense.

J'aurais sans doute rejeté une part très importante de ce que j'ai lu ou entendu au cours du séminaire, ne serait-ce que deux mois plus tôt, mais dans ce contexte hors du temps, il a été possible d'accorder le bénéfice du doute à tout ce qui m'a été présenté et finalement de laisser la place aux changements profonds qui me poussent encore aujourd'hui.

Je voudrais terminer en remerciant l'équipe du Pré-Martin, qui a fait beaucoup pour rendre le séjour agréable.

Geneviève, pour son regard bienveillant, pour l'énergie qu'elle transmet et aussi pour avoir rendu le séminaire d'Annot possible.

Je remercie également Jacques et Florence de tout mon cœur ; savoir que le monde est habité par de telles personnes me donne envie de vivre.

Jean-Baptiste Tricheur – Mai 2019