

LA MÉDITATION de pleine conscience

FACE AUX TOURMENTS DE LA VIE QUOTIDIENNE, NOS PENSÉES ET SENTIMENTS PEUVENT ÊTRE CONFUS ET PARFOIS NOUS SUBMERGER.
ZOOM SUR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR SE RETROUVER.

La méditation de pleine conscience est une méthode proposée pour reprendre conscience de nos pensées, émotions et sensations et ressentir pleinement le moment présent. Elle nous aide à nous concentrer sur l'instant présent pour mieux avancer. Depuis plus de 2 000 ans, la méditation fait partie de la philosophie bouddhiste : il s'agit d'une observation, une simple présence, éveillée et avec les ressentis, sans intervention.

Quels sont les principes ?

Schématiquement, la méditation de pleine conscience repose sur trois grands principes :

1.

L'ATTENTION

La pleine conscience demande d'ouvrir au maximum le champ de notre attention à l'instant présent.

2.

LE NON-JUGEMENT

Quelle que soit l'émotion ressentie à l'instant de la méditation, il ne faut pas la juger, la contrôler ou l'orienter, il convient de l'observer simplement.

3.

LE RESSENTI

Le non-jugement ne doit pas être assimilé à une absence de ressenti et de sensation. Il faut simplement l'accepter tel quel. Ce n'est donc pas une méthode pour accéder à un ailleurs, mais bien pour se recentrer afin d'avoir une action plus juste et cohérente.

Quels sont les bienfaits de la méditation de pleine conscience ?

Les études scientifiques ont montré que la pratique de la méditation de pleine conscience peut favoriser le bien-être mental, la détente et le calme spirituel, aider à mieux gérer ses émotions, améliorer l'humeur, participer à la prise en charge de la dépression et des troubles anxieux (liés, par exemple à des soins lourds), atténuer les symptômes de l'hyperactivité, et même faciliter ses relations. Elle peut aussi être un complément aux traitements habituels contre l'hypertension, le psoriasis ou encore les douleurs chroniques où le stress est connu pour aggraver les symptômes.



Comment intégrer cette méthode au quotidien ?

La méditation de pleine conscience ne nécessite ni matériel ni temps. En effet, il est tout à fait possible de méditer en quelques minutes, plusieurs fois par jour, si vous ne pouvez pas y consacrer plus de temps. Il est donc possible de la pratiquer au quotidien : en mangeant, en marchant, etc.



Exemple d'exercice :

1. Fermez les yeux.
2. Concentrez-vous sur votre respiration en posant vos mains sur votre ventre.
3. Ressentez l'air qui entre dans vos narines, puis dans votre poitrine et dans votre ventre.
4. Expirez lentement et concentrez-vous sur ces sensations.
5. Renouvelez ce cycle si besoin.

Cet exercice ne prend qu'une minute ou deux ! Il peut vous permettre d'atténuer une montée de stress ou d'angoisse et ensuite de reprendre une activité normale.

Déconnecter pour se connecter à soi

Nous vivons dans un monde qui veut sans cesse nous interpeller et capter notre attention. Pour bien avancer, il faut apprendre à dire stop et à se concentrer sur ce que l'on est. Voici quelques conseils pour déconnecter.

- ▶ Faire une seule chose à la fois : la norme veut que l'on fasse un maximum de choses en un minimum de temps. Pourtant, à vouloir trop en faire, on s'oublie et on se perd !
- ▶ Fermer sa boîte mails plusieurs fois dans la journée : on vous assure, aucun drame n'arrivera si vous ne regardez pas vos mails pendant 2 h. Notre conseil : 1 h de "pause mails" le matin et 1 h l'après-midi. Vous verrez, vous serez plus concentré, car moins distrait par des messages qui ne nécessitent pas de réactions immédiates.
- ▶ Apprécier le silence : dans les transports, au bureau, en mangeant... La musique est partout si on le veut ! Et pourtant, le silence et les bruits de fond sont utiles à notre cerveau pour se recentrer sur l'essentiel.
- ▶ Ne pas réfléchir, par exemple sous la douche : non, on ne fait pas la liste des courses ou de ce qu'on doit faire avant de se coucher. On prend le temps de savourer l'instant, de ressentir l'eau, la chaleur, les odeurs, etc.
- ▶ Ranger son téléphone dans son sac 10 minutes par jour ? Les notifications quasi permanentes de nos smartphones brouillent notre esprit et sont addictives. Alors, on ferme le sac et on reviendra dans 10 minutes, ou plus...