

La sérénité, c'est possible !



4 étapes simples pour vous libérer
durablement du poids de votre stress
et de votre anxiété en y consacrant
2% de votre temps



*Grâce à ces 4 étapes simples, j'ai pu transformer mon stress,
mon anxiété et calmer mon mental envahissant. J'ai acquis une
sérénité grandissante que je souhaite maintenant partager avec
le plus grand nombre.*

Par Guillaume Rodolphe KAC

www.coach-meditation.com

Table des matières

- A.** Préambule : pourquoi ce manuel ?
- B.** La méditation, c'est quoi au juste ?
- C.** Libérez-vous des idées reçues sur la méditation.
- D.** La méditation me tente, mais est-elle vraiment pour moi ?
- E.** Comment et par quoi débiter la pratique?
- F.** Comment pratiquer à domicile ?
- G.** Cultivez une sérénité durable
- H.** Annexe : La bibliothèque Mindful

Préambule : pourquoi ce manuel ?

Le constat est clair : il n'y a jamais eu tant de personnes stressées, déprimées, anxieuses en proie au mal-être. Et ce partout dans le monde, et particulièrement dans les pays occidentaux, dits développés, dits riches.

Sans doute, est-ce votre cas ?

Nous vivons le plus souvent en pilotage automatique. Happés par nos soucis quotidiens, **nous oublions de vivre l'instant présent** et d'en percevoir toute la richesse.

Dans ce monde qui va de plus en plus vite, nous avons besoin de parenthèses dans notre existence, de points d'ancrage, de pauses pour se ressourcer, se retrouver, reprendre goût à la vie.

Mais surtout d'une **méthode pour développer la sérénité dans notre vie**. Car elle est à votre portée ! Encore faut-il savoir comment faire ?

C'est ce que je propose de partager avec vous grâce à ce manuel où vous allez partir à la découverte de la sérénité. De votre sérénité.

Ce manuel est le fruit de plus de 20 ans de recherche, d'expériences (pas toutes concluantes) et d'enseignements personnels.

J'ai ici une pensée toute particulière pour l'ensemble des personnes que j'ai rencontrées sur ce chemin. Qu'elles soient infiniment remerciées !

Mais avant d'aller plus loin, je me présente.

Je m'appelle Guillaume Rodolphe KAC.

Je suis médecin, coach professionnel certifié et Instructeur en méditation de pleine conscience depuis 2010.

Mais revenons un peu en arrière :

Lorsque j'étais enfant, j'étais stressé, hyperémotif, angoissé et bègue. En plus, j'étais asthmatique !

Une nuit, je devais avoir 6 ou 7 ans, lors d'une des crises d'asthme où assis sur mon lit, j'essayais de trouver un peu d'air, j'ai fait une incroyable découverte. Je portais attention à mon souffle, simplement en étant au contact de celui-ci, moment après moment, et cela permettait de m'apaiser et de vivre au mieux cette situation difficile. Cette pratique devint vite essentielle à ma vie d'enfant. Simplement à l'écoute du souffle, de mon corps et de la vie qui s'y manifestait. Je lui avais même trouvé un nom, **prendre mon souffle par la main. Avec douceur.**

Et puis je suis devenu plus grand. Mais le mal-être était toujours là. J'ai cherché l'apaisement dans différentes distractions, des rencontres, dans le travail, dans la recherche de richesses, dans les biens de consommation, dans des activités physiques,...

Mais le stress et le mal-être étaient toujours présents.

J'ai entamé alors un chemin de développement personnel pour comprendre, pour me soulager, pour atteindre enfin la sérénité.

J'ai au cours de ce voyage découvert que :

- la vie est un chemin
- ce chemin comprend nous-mêmes, les autres et le Monde
- nous sommes seuls responsables de notre vie, même si nous sommes en interaction permanente avec les autres
- plus que la vie elle-même, c'est le regard que nous portons sur la vie qui est le plus important
- Nous cherchons à tort les solutions à notre mal-être à l'extérieur de nous-mêmes
- notre bonheur ne peut venir que de l'intérieur
- L'amour est le plus important dans la vie. Nous prenons parfois beaucoup de temps pour le comprendre.

L'amour de nous-mêmes, l'amour des autres, l'amour du Monde.

**Oui, mais alors si le bonheur ne peut venir que de l'intérieur,
comment faire pour y accéder ?**

Et un jour, vers l'âge de 30 ans, je me suis souvenu. Souvenu de mon enfance, de mon asthme, de cette façon si particulière que j'avais de soulager mon manque d'air. Je me suis souvenu que j'avais réussi à transformer une souffrance en apaisement, un stress en quiétude.

J'ai découvert alors que cette pratique d'attention sans jugement au souffle s'appelait méditation sur le souffle, qu'il s'agissait d'une pratique ancienne vieille de plus de 2500 ans, qu'elle nécessitait un entraînement et qu'elle était reliée au bouddhisme. Je pratiquais alors la méditation bouddhiste, puis la méditation zen. Sans toutefois en être pleinement convaincu. La première était entourée de rituels que je trouvais superflus, la seconde trop rigide.

Ce n'est que plus récemment que je découvris la méditation de pleine conscience ou Mindfulness par les livres, puis par l'enseignement de Jon Kabat-Zinn.

La **pleine conscience** (ou mindfulness) est définie comme le fait de « porter son attention sur le **moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle et sans jugement.** » [Jon Kabat-Zinn](#)

J'eus le sentiment de retrouver, enfin, ce que je pratiquais depuis l'enfance. **Une pratique pure, simple et puissante de l'attention au souffle. Une pratique laïque d'entraînement de l'esprit qui pouvait apaiser les souffrances et le stress et dont les bienfaits sont démontrés scientifiquement.**

Enfant naturellement stressé, hyperémotif, souvent en proie à une certaine anxiété et à de l'impatience, je suis devenu au fil des années un adulte beaucoup plus serein et paisible.

Je pratique la méditation de pleine conscience quotidiennement et cette pratique n'y est certainement pas étrangère.

Cette pratique est simple, mais pas facile

Cette pratique est exigeante, mais transformatrice

Cette pratique est révolutionnaire, mais douce en même temps

Elle peut changer votre vie comme elle a changé la mienne et comme elle a changé la vie de plusieurs dizaines de milliers de personnes dans le monde.

En quoi?

En vous réconciliant avec vous-même, en vous libérant de vos peurs, en redécouvrant votre corps, en améliorant vos relations personnelles et professionnelles, et surtout en apprivoisant votre stress et vos émotions. Et permettre à la maxime « *Mens sana in corpore sano* » (Un esprit sain dans un corps sain) de prendre tout son sens.

Qui peut pratiquer la méditation de pleine conscience ?

Toutes celles et tous ceux qui en éprouvent le besoin à un moment donné de leur vie. Quelle en est la porte d'entrée ? Il y en a des dizaines.

La maladie en est une : stress, maladies cardio-vasculaires, cancer, hypertension artérielle, angoisse, dépression, dépendance, toxicomanie,...

La maladie survient en raison d'un déséquilibre. Souvent nous ne prêtons pas assez attention à ces signes avant-coureurs de la maladie : sentiment diffus que quelque chose nous manque, anxiété diffuse, difficultés de sommeil, tension avec les autres, relations non épanouissantes, sentiment de vide, sentiment de perte, sentiment de temps qui passe trop vite, sentiment de ne pas être présent à son travail, avec ses enfants,...

Un cap à passer, un apaisement à trouver, un choix de vie à faire, une nouvelle vie à débiter,...

Autant de raisons qui peuvent vous amener à pratiquer la méditation.

Comment faire pour y accéder?

Comme un pianiste doit faire ses gammes chaque jour, il n'est pas possible de goûter vraiment à la pleine conscience sans un entraînement régulier. C'est un point essentiel. Il s'agit d'une pratique à expérimenter. Jour après jour.

Alors que pendant longtemps, la méditation se pratiquait uniquement en groupe, plusieurs études récentes ont démontré que cet entraînement peut se faire seul(e) chez soi et entraîner des bienfaits similaires tels qu'une meilleure gestion du stress, une régulation de ses émotions, une meilleure gestion de son anxiété, ... à condition de pratiquer pendant un temps suffisant.

Oui, mais ?

Peut-être avez-vous essayé de tester dans des livres avec CDs ou des applications que vous pouvez utiliser via votre smartphone

favori. Il y en a un grand nombre aujourd'hui. Certains sont de qualité. La plupart des applications proposent des temps de pratique très courts (quelques minutes). Souvent, on commence pendant quelques jours, puis on arrête. Et on passe à autre chose. Et on oublie (pendant un temps !) notre recherche de sérénité.

Que nous manque-t-il ?

Il y a deux éléments fondamentaux à prendre en compte:

Le 1^{er} élément est le **temps minimal de pratique quotidienne**

Le second élément est la **durée cumulée de pratique**

On sent intuitivement que pratiquer la pleine conscience pendant 5 mn pendant 7 jours ne donnera pas les mêmes bienfaits que pratiquer 40 mn par jour pendant 6 mois !

Oui, mais alors ?

"Il a été démontré par un très grand nombre d'études qu'une pratique de 20 mn par jour pendant 8 semaines a entraîné plus d'émotions positives, une réduction de la tendance à l'anxiété, à la colère, à la dépression et un effet physiologique sur le système immunitaire..." C'est Matthieu Ricard, le célèbre moine bouddhiste, interprète du dalaï-lama en France qui le dit. On peut lui faire confiance !

Donc, on connaît

- le temps minimal de pratique = 20 mn.

- la durée cumulée de pratique: au moins 8 semaines (2 mois)

Mais je ne vous ai pas encore parlé du 3^e élément,
sans doute le plus important !

L'accompagnement.

Laissez-moi maintenant vous raconter ce que j'ai appris de mon expérience de pratiquant depuis 20 ans, mais aussi d'instructeur en mindfulness depuis 2010 !

J'ai accompagné en présentiel plus de 250 personnes dans le cadre d'ateliers d'initiation et de programmes de pleine conscience de 8 semaines.

Une des raisons qui expliquent pourquoi tant de personnes commencent à pratiquer quelques jours, quelques semaines ou quelques mois, puis arrêtent est le **manque d'une véritable méthode d'accompagnement.**

Cet accompagnement est d'autant plus important quand on pratique chez soi. Le pratiquant a besoin d'être guidé, de réponses aux questions qui apparaissent inéluctablement, mais aussi de partager ses impressions, ses difficultés et ses avancées avec un groupe soutenant. Sentir qu'il n'est pas seul !

C'est pour toutes ces raisons que je vous propose cette méthode structurée et pas-à-pas reposant sur un socle de pleine conscience.

La méditation de pleine conscience est finalement très simple : il s'agit d'être présent à ce qui se présente en cet instant.

Mais sans un temps minimal de pratique, une durée cumulée de pratique minimale et surtout une véritable méthode d'accompagnement, vous avez toutes les chances de débiter, de pratiquer un court moment, puis d'arrêter sans en ressentir de véritables bienfaits.

Je vous propose de vous arrêter un moment et de lire, d'explorer, de goûter le parfum de la pleine conscience et, si le cœur vous en dit, surtout de PRATIQUER !

Soyez curieux et bienveillants avec vous-même. Prenez soin de vous.

Guillaume Rodolphe



B. La méditation, c'est quoi au juste ?

« Méditer, c'est aller au fond de l'océan où tout n'est que calme et tranquillité. Une multitude de vagues a beau agiter la surface de l'océan, ses profondeurs n'en sont pas affectées pour autant, elles demeurent dans le silence... »

Sri Chinmoy

« On ne peut pas arrêter le flot des vagues, mais on peut apprendre à surfer »

Jon Kabat-Zinn

Méditer c'est simple à pratiquer, mais bien complexe à définir.

Pratiquer la méditation c'est vivre un état conscient de présence à soi-même, un exercice d'attention, pour observer, ressentir ce qui surgit en nous, moment après moment. Grâce à ce focus de l'attention dirigé vers soi-même, toutes les sensations physiques, les émotions, les pensées sont perceptibles à notre conscience.

Méditer c'est l'observation calme et attentive de notre être intérieur, notre espace de vie, qui se développe en nous instant après instant. C'est également l'attention à ce qui est là, autour de nous.

Méditer c'est l'attention au présent, sans paroles, sans réflexion, sans interrogation, sans réflexion.

Méditer c'est une attitude très active, qui engage et unifie notre corps et notre esprit. Notre esprit est en éveil. Notre être vit intensément tout ce qui se présente : sons ou pensées, émotions ou tensions, sensations physiques ou idées. Sans les juger.

Méditer c'est une attitude qui nous libère de la dictature de notre esprit. Cette liberté retrouvée concerne notre être en profondeur. Libre de simplement être qui nous sommes et non pas ce que nous souhaitons être. Libre de ne pas être emporté par nos pensées automatiques, nos gestes automatiques, nos sentiments automatiques, nos réactions automatiques. Notre vie automatique.

Méditer c'est habiter pleinement le moment. Sans chercher à aller quelque part. Sans chercher à faire quoi que ce soit. Sans chercher à être qui que ce soit en particulier.

A peu près tout l'inverse de ce que nous faisons en général. Vous n'êtes pas d'accord ?

C. Libérez-vous des idées reçues sur la méditation.

1ère idée reçue : La méditation, c'est ne rien faire.

Le terme méditation (du latin *meditatio*) désigne une façon d'être plus qu'une pratique mentale ou spirituelle. La méditation est une vigilance intérieure et une **pleine conscience dans le moment présent**. Ce n'est pas une technique, c'est plutôt une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement. Pour [Jon Kabat-Zinn](#), « la méditation en pleine conscience consiste en diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur ». Pratiquée allongée, en position assise, ou en marchant elle consiste en un **centrage sur la respiration permettant de retrouver un état naturel**, dont on a oublié l'accès. Etymologiquement, les mots traduits en français par méditation sont « cultiver » (*bhavana* en sanskrit) et « se familiariser » (*gom* en tibétain). Que cultive-t-on ? Envers quoi devons-nous se familiariser ? [Pour Matthieu Ricard](#), il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons en nous, mais qui demeurent à l'état latent. En résumé, observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous, mais que nous négligeons complètement. C'est un processus pour ne plus s'identifier avec la personnalité extérieure, avec l'ego. Même si vus de l'extérieur, les méditants sont souvent perçus comme des personnes qui ne font rien, il

suffit de se mettre à méditer pour se rendre compte que le rien et la vacuité ne sont pas du tout la même chose. Car il s'agit d'une vacuité nous apportant une abondance de ressentis riches et denses. **En pratiquant le «lâcher-prise», vous vous retrouverez.**

2è idée reçue : La méditation, c'est égoïste.

On reproche souvent aux personnes qui pratiquent la méditation d'être égoïstes, égocentriques, centrés sur eux-mêmes. Si l'on résume la démarche de méditation, il s'agit d'éradiquer au contraire notre obsession constante de nous-mêmes (l'ego) et de cultiver l'altruisme. Qui reprocherait à un médecin de passer des heures et des heures en train d'apprendre l'anatomie, la physiologie, la pathologie,... ? Derrière tout acte, ne faut-il pas voir le but qui est lié à cet acte?

3è idée reçue : La méditation, c'est réfléchir.

La méditation n'est pas de l'introspection. L'introspection est une réflexion à propos de ce que vous êtes ou faites. La psychologie occidentale met l'accent sur l'introspection. En quoi consiste l'introspection ? Prenons un exemple : la colère. Après un accès de rage, vous réfléchissez : qu'est-ce qui l'a provoqué, qu'est-ce qui s'est passé ? Vous vous livrez à une foule de suppositions, d'associations d'idées, mais elles sont toutes tournées vers la colère et détournées de vous. Vous scrutez le

moindre détail de l'événement, vous disséquez, vous vous creusez la cervelle, vous voulez savoir comment vous auriez pu éviter cette crise, vous souhaitez ne plus récidiver. C'est un vaste processus intellectuel. **L'approche occidentale est analytique**, c'est une psycho-analyse. **La méditation est à l'opposé de cette démarche**. Il suffit simplement de laisser survenir ses pensées et les laisser se dissoudre d'elles-mêmes dans le champ de la pleine conscience, « comme des nuages dans le ciel », de telle sorte qu'elles ne réussissent pas à envahir notre esprit. Parce qu'au fond, ce ne sont que des pensées !

4^e idée reçue : La méditation, ça permet d'échapper à la réalité.

Au contraire ! L'intention de la méditation est de nous faire voir la réalité telle qu'elle est. Sans fioritures. Il s'agit d'une méthode expérimentale où il est très important de vérifier par soi-même les enseignements des générations antérieures de méditants. Non, il ne s'agit pas de se réfugier dans des paradis artificiels, atteindre le Nirvana ou je ne sais quel but de bonheur constant, de paix permanente. Il ne s'agit pas non plus de se noyer dans le vide de notre conscience. Non. **Juste être pleinement conscients de ce que nous sommes déjà et que nous avons oubliés.**

5^e idée reçue : La méditation, c'est un truc de bouddhistes.

[Siddhârta](#) connu sous le nom du Bouddha est probablement un des génies de ces derniers millénaires qui ont changé le Monde. Avec les moyens dont il disposait il y a 2500 ans, c'est-à-dire simplement son esprit et du temps, il a mené des investigations très poussées sur la souffrance des êtres humains, leur naissance et leur mort. Mais surtout en plus de s'être posé des questions très profondes sur la nature de l'esprit et la vie en général, il a développé une pratique accessible à tous. Pour autant, méditation et bouddhisme ne sont pas synonymes. Pour une bonne raison, Bouddha lui-même n'était pas bouddhiste ! Les [programmes MBSR et MBCT](#) mis au point respectivement par Kabat-Zinn et Teasdale, Segal et Williams reposent sur une pratique absolument non bouddhiste, totalement laïque. Pas d'encens, pas de moulins à prières, pas de lotus, ni de mantra : rien de tout cela. **Juste la pleine conscience de l'instant présent.**

6^èe idée reçue : La méditation, c'est ne rien changer.

L'aventure que nous propose l'univers de la méditation est un chemin qu'il nous est possible d'emprunter pour accéder à des dimensions de notre être ignorées, négligées. Il ne s'agit pas de s'asseoir, d'actionner un levier dans son cerveau qui entrainerait un grand trou de mémoire, vaste espace de relaxation, de calme, de détente. La méditation est parfois relaxante, mais parfois pas du tout. Elle peut être lourde de pensées, de sentiments, de sensations, de désir, d'inquiétude,...**Quelle que soit notre expérience, c'est notre expérience.** Ce qui importe est d'en être conscient. Totalemment et

sans jugement. Ce qui importe est justement de ne pas être en pilote automatique, mais d'être en pleine conscience de ces changements permanents, instant après instant. **En méditant, en s'asseyant simplement et en restant immobile, on peut se changer durablement.** C'est un incroyable paradoxe. Non ? On ne peut finalement se changer qu'à la condition de s'écarter un instant de son propre chemin, de sa propre voie, de s'abandonner et de permettre aux choses d'être telles qu'elles sont, sans rien rechercher. Einstein a dit « Les problèmes qui existent dans le monde d'aujourd'hui ne peuvent être résolus par le niveau de pensée qui les a créés ». Autrement dit, **méditer c'est revenir à notre esprit originel**, intact, non conditionné par notre enfance, nos proches, nos expériences. Vous trouvez que c'est ne rien changer ?

7^e idée reçue : La méditation, ça se pratique dans un monastère tibétain.

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie de moine ou d'ascète qui cherche à se couper du monde comme c'est trop souvent perçu. **Ce n'est pas non plus une croyance ou une religion. Vous n'avez pas besoin de changer votre vie pour vous ouvrir à la méditation.** Vous pouvez la pratiquer chez vous ou n'importe où, car elle ne nécessite en vérité que très peu de matériel. Un tapis de sol pour pratiquer la méditation allongée, notamment le body scan. Une chaise ou un petit coussin pour pratiquer la méditation assise. Un sol pour pratiquer la marche en pleine conscience. Rien de plus. Le programme

MBSR se pratique par exemple dans 300 hôpitaux et cliniques aux Etats-Unis. Souvent dans une salle de gym. Il se pratique dans des Universités, à l'école, dans des prisons,... On est bien loin du mythe de l'anachorète réfugié dans le silence au sommet de l'Himalaya.

8^e idée reçue : La méditation, c'est compliqué.

Et bien non ! Définitivement non. La méditation consiste en s'asseoir ou s'allonger ou marcher. Rien de bien compliqué, vous me l'accorderez. Pas besoin de posture du lotus. Ensuite, elle se pratique généralement les yeux fermés avec une attention portée sur la respiration. Respirer et fermer les yeux, vous faites cette activité depuis tout petit, non ? Et ensuite, c'est tout ! Oui, c'est tout ! Rien d'autre. **Juste être présent. La méditation c'est simple.** Convaincu(e) ?

9^e idée reçue : La méditation, c'est facile.

En fait, là je dois combattre une fois de plus cette idée reçue qui découle de la précédente. Les personnes convaincues que la méditation c'est simple me disent parfois : « C'est donc facile ? ». Pas si facile que ça. Pourquoi ? Parce que nous sommes tout le temps en train de faire. Dormir, se lever, se laver, se brosser les dents, s'habiller, manger, conduire, faire les courses, travailler, s'énerver, se stresser, crier, murmurer, enseigner, réfléchir, ruminer, courir, penser, rire... Nous sommes continuellement dans le faire. Et **la méditation est juste dans l'être.** Oui, simplement être l'instant. Donc, la méditation, ce n'est pas si

facile que ça. Pour voir des effets bénéfiques apparaître, deux aptitudes essentielles sont à cultiver: la patience et la persévérance. Imaginez que, grâce à la pratique de la méditation, vous arriviez à cultiver ces deux qualités, que de progrès accomplis !

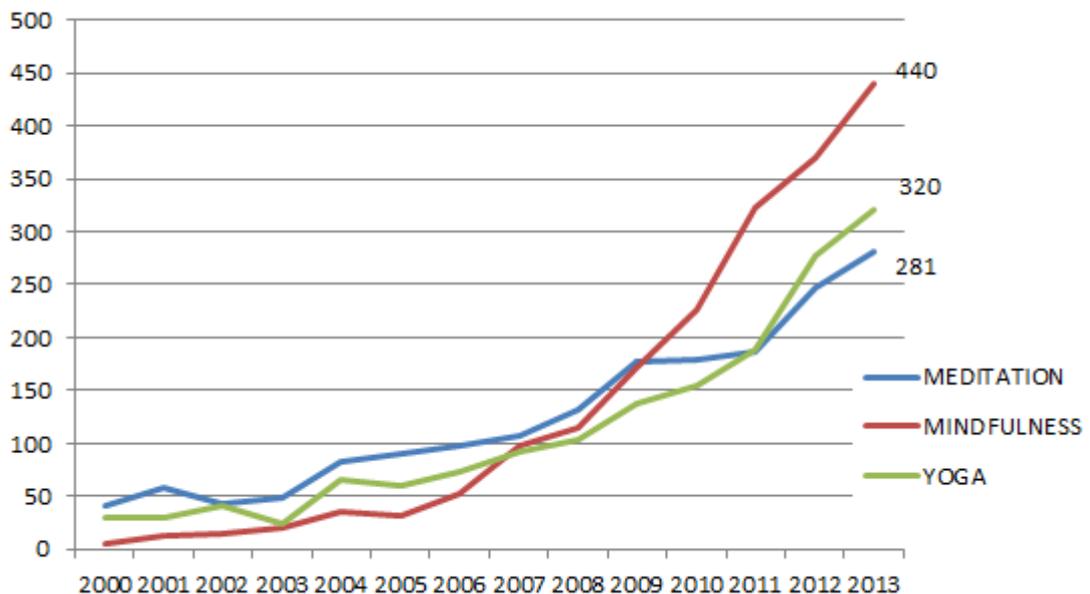
10^e idée reçue : La méditation a des effets bénéfiques non démontrés.

Depuis le début des années 2000, des recherches intensives sont menées pour apprécier les effets à court terme et à long terme de la méditation. Grâce aux progrès extraordinaires de l'imagerie cérébrale, il a été définitivement montré la **plasticité de notre cerveau** suite à des apprentissages. Cette plasticité se traduit par une réorganisation tant au niveau fonctionnel qu'au niveau structurel de nos neurones. D'une part, il existe chez les méditants expérimentés, c'est-à-dire qui totalisent entre 10.000 et 60.000 heures de méditation (soit 1 heure à 6 heures de méditation par jour pendant 27 ans !!), une modification de l'activation de certaines zones cérébrales, correspondant aux zones de la compassion. Ils ont la capacité de maintenir une vigilance quasi-parfaite pendant 45 minutes sur une tâche particulière, alors que la plupart des gens atteignent péniblement 5 ou 10 minutes. Mais la pratique de la méditation à court terme (programme de 8 semaines notamment) diminue le stress, l'anxiété, la tendance à la colère et les risques de rechute chez les personnes ayant vécu au moins deux épisodes de dépression grave. Renforcement du système immunitaire, des émotions

positives, des facultés d'attention, diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus, accélération de la guérison du psoriasis sont autant d'effets reconnus et mis en évidence par des études scientifiques rigoureuses.

Parmi toutes les méthodes de gestion du stress, la méditation de pleine conscience (ou Mindfulness Meditation) est la méthode qui a fait l'objet du plus grand nombre de publications scientifiques.

Ce nombre est régulièrement croissant depuis dix ans comme vous pouvez le constater sur la figure ci-dessous :



Elles concernent :

- **le Stress** : (25% des français se sentent stressés tous les jours ou presque !)

La méditation de pleine conscience réduit le stress perçu des patients atteints de nombreuses pathologies chroniques, mais aussi le stress des personnes non malades.

Mais aussi :

- **la Dépression** : (20% des français font une dépression au cours de leur vie !)

La méditation de pleine conscience représente une alternative au classique traitement médicamenteux chez des patients atteints de dépression récurrente dans le cadre de la prévention de la rechute dépressive.

- **le Cancer** : (il existe environ entre 300.000 et 400.000 nouveaux cas de cancer en France !)

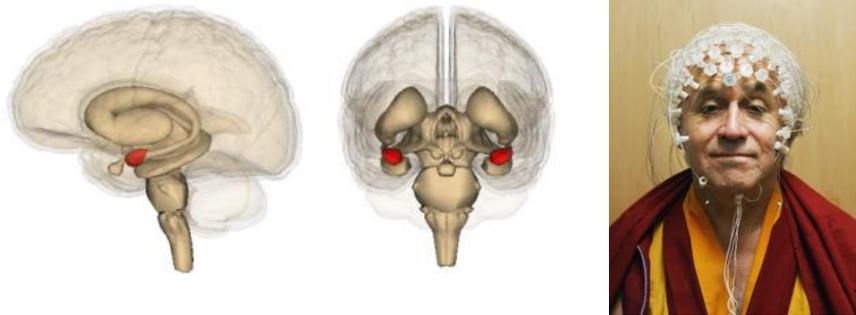
La méditation de pleine conscience améliore de façon significative le bien-être psychologique des patients atteints de cancer, mais aussi divers symptômes liés au stress et au final leur qualité de vie.

Vous pouvez obtenir gratuitement un article que j'ai écrit
en cliquant sur le lien ci-dessous:

[Disciplines de l'esprit et santé : y'a t-il un lien?](#)

Ces bienfaits ont été authentifiés par de **nombreuses études en IRM fonctionnelle** qui démontrent que **la pratique régulière de la méditation modifie de façon durable le fonctionnement du cerveau**, c'est-à-dire persistant après l'activité de méditation, notamment **au niveau de l'amygdale impliquée dans la peur, le stress et l'anxiété**. L'imagerie médicale a aussi montré une

suractivité du **cortex préfrontal gauche** par rapport à son homologue droit, lui donnant une aptitude « augmentée » au bonheur et une réduction de la tendance à la négativité. Enfin cerise sur le gâteau, il a été démontré que quelques semaines de pratique entraînent déjà des modifications mesurables de la densité de matière grise de certaines régions de notre cerveau.



Matthieu Ricard

11^e idée reçue : Méditer, c'est faire le vide dans sa tête.

Beaucoup d'entre nous sommes conscients que l'esprit ne cesse de s'agiter en tous sens. Pour cela, il suffit de s'arrêter un moment, de fermer les yeux et simplement de porter notre attention sur notre respiration. Moins de vingt secondes après, une pensée surgit, puis une autre,... Ce n'est pas un scoop. Blaise Pascal, mathématicien, physicien, inventeur, philosophe, moraliste et théologien français du 17^e siècle, disait déjà « **Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé ou à l'avenir.** » Ces pensées dirigées vers le passé ou vers

l'avenir, sur des sentiments, des émotions, des sensations corporelles ou des pensées sur des pensées tournoient sans cesse dans nos têtes. Je vous rassure, c'est le fonctionnement normal de notre esprit. L'arrêt des pensées est donc impossible. Imaginer que méditer entraîne un trou noir dans notre esprit est totalement erroné. Par contre, **la méditation permet à ces pensées de rester à l'état de simples pensées.** Ces pensées ne nous entraîneront pas dans des ruminations, voire dans des actions que l'on pourrait regretter par la suite.

12^e idée reçue : Méditer, c'est être indifférent aux autres.

Quand on regarde une personne méditer, on peut voir quelqu'un qui semble retiré en lui-même, imperméable aux autres. On peut facilement imaginer que cette personne est centrée sur elle-même. Et donc indifférente aux autres, au monde environnant, au malheur d'autrui. Quelle contradiction ! **Tout commence par soi-même**, ne l'oublions jamais. Beaucoup d'entre nous veulent changer le Monde et s'engagent dans des actions politiques, associatives, syndicales. D'autres ne cessent de vouloir changer les autres. De corriger leurs défauts, d'améliorer leur caractère,...Mais plutôt que de penser à changer le Monde, plutôt que de penser à changer les autres, ne faut-il pas d'abord s'accepter, accepter les autres, puis le Monde ? Aussi, **méditer est une porte ouverte vers l'acceptation de soi-même, des autres et donc du Monde.** C'est tout sauf de l'indifférence.

13^e idée reçue : Méditer, c'est un peu comme pratiquer la relaxation.

Il existe à mon sens deux grandes différences entre la méditation et la pratique de relaxation. La première tient au but de ces deux pratiques. Lorsque nous décidons de faire une séance de relaxation, notre intention est d'être relaxé(e) ! C'est-à-dire d'obtenir un état de détente, de relâchement musculaire, de calme. **Dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas spécialement à atteindre un état particulier**, puisque la méditation consiste à « être » et non pas à « faire ». Ainsi, on ne cherchera pas à ne pas ressentir de la colère, de la tristesse ou de la peur, mais simplement à observer avec curiosité ces différentes émotions et à ressentir leurs traductions physiques dans notre corps. Ensuite, il existe une seconde différence qui tient à la persistance des bienfaits de ces deux types de pratique. Après une bonne séance de relaxation, on se sent généralement bien, détendu, calme et serein. Mais qu'en est-il une heure après, un jour après, une semaine après ? La pratique de la méditation de pleine conscience nous permet parfois d'être relâché(e) ou détendu(e) pendant la pratique, mais parfois pas du tout. Et surtout, **nous apprenons dès les premières séances à exercer notre conscience de l'instant présent dans la vie de tous les jours**, en faisant la queue au supermarché, au volant de sa voiture coincée dans les bouchons, en faisant des tâches ménagères, ... Pour résumer, nous pourrions presque dire que méditer entraîne des bienfaits surtout en dehors des séances de méditation !

14^e idée reçue : Méditer nécessite des capacités particulières.

Il n'est pas besoin d'exercer sa réflexion, d'avoir un QI de 210 ou d'être un as de l'introspection conceptuelle pour méditer. Il n'est pas requis non plus d'avoir la souplesse du danseur, de parvenir à l'équilibre du funambule ou de réaliser les prouesses de la contorsionniste. Non vraiment je ne vois pas. Quel que soit votre sexe, votre âge, votre nationalité, votre religion, votre expérience passée : toutes ces choses sont au fond sans importance. **Tout le monde peut apprendre à méditer.** Méditer ne nécessite aucune capacité particulière, sinon le désir d'engagement. A pratiquer, pratiquer et pratiquer. La chose la plus importante, est en effet de persister, de continuer malgré les hauts et bas naturels de votre expérience. C'est tout !

15^e idée reçue : Méditer se pratique uniquement assis en position de lotus.

L'image du Yogi est tenace. Je le dis et le répète : il n'est pas besoin de réussir à maintenir cette fameuse position de lotus pour méditer. La meilleure preuve est que, nous méditons allongés, en marchant ou simplement assis sur des chaises ordinaires. Et ça marche aussi bien, à condition de dégager notre dos du dossier de la chaise!

Il est naturellement possible de méditer assis sur le sol jambes croisées, en posture de tailleur les mains posées l'une sur l'autre, ou les mains posées sur les cuisses ou les genoux, c'est très bien aussi.

Enfin, il est possible d'adopter la fameuse position dite « de lotus » ou de « semi-lotus ».

Nous verrons en détail ces postures dans le chapitre « Comment et par quoi débiter la pratique ? »

16^e idée reçue : Méditer s'apprend avec un moine bouddhiste.

Naturellement la méditation nous vient de l'Asie. Pourtant la méditation de pleine conscience est une pratique parfaitement laïque. Il s'agit de la première « World Practice » ou pratique mondialisée en quelque sorte, c'est-à-dire une pratique combinant des origines asiatiques à une approche occidentale. Aussi, les instructeurs ne sont pas des moines bouddhistes, mais des occidentaux, médecins ou non, et formés à cette pratique. Des professeurs de gym de l'esprit, en quelque sorte.

17^e idée reçue : Méditer entraîne des bienfaits si on pratique au moins 10 ans ou au moins 1 h par jour.

La question de l'influence de la durée de pratique sur l'obtention de bienfaits de la méditation est très importante. Elle est en effet un formidable levier de motivation pour les personnes qui s'engagent dans la méditation. Certains pensent parfois qu'il est obligatoire de pratiquer pendant plusieurs années pour en retirer des bienfaits. C'est archi-faux ! Une étude publiée en janvier 2011 a montré qu'au-delà des bienfaits de réduction du stress,

des changements dans la structure du cerveau authentifiés par Imagerie par Résonance Magnétique existent déjà chez les participants à un programme de 8 semaines de stage de méditation de pleine conscience, et en pratiquant à domicile moins de 30 minutes par jour. Autrement dit, si vous ne passez que 10 minutes par jour à méditer, je suis sûr que vous en retirerez des bénéfices. Mais je vous recommande de méditer au moins 20 minutes par jour. Je pense que vous en retirerez plus de deux fois plus de bénéfices qu'avec 10 minutes!

18^e idée reçue : Méditer nécessite de se retirer du monde.

Sur ce sujet, ma position est très claire. Non ! La méditation de pleine conscience se pratique chez soi ou en groupe, à l'occidentale. Il n'est pas nécessaire de quitter son travail, de se couper de ses proches, de se réfugier dans un endroit paisible, rempli de paix et de sérénité. J'oserais même dire que ce n'est pas recommandé. Pourquoi ? Il vous sera peut-être plus facile de commencer à méditer dans un endroit calme, à la montagne ou dans un lieu de retraite perdu dans la campagne. Mais que se passera-t-il lorsque vous redescendrez sur terre et que vous replongerez dans le flux incessant des problèmes de votre vie ? Je suis un farouche partisan de l'apprentissage de la méditation là où l'on se trouve, là où l'on vit. Être présent à ses préoccupations du moment sans les juger fait totalement partie du processus de pleine conscience. Alors un conseil : **apprenez à méditer à l'endroit où vous vivez !**

19^e idée reçue : Méditer peut s'apprendre en écoutant des sons

Depuis quelque temps, fleurit sur le net un dispositif soi-disant révolutionnaire qui est supposé domestiquer nos ondes cérébrales par l'écoute de sons isochrones. Je suis contraint malgré moi de leur faire de la publicité. Ce procédé nous promet de « méditer tout de suite, sans effort et de façon profonde » et est naturellement « sans danger ». Il est tout de même indiqué dans le document de présentation que « comme tous les produits de relaxation musicaux (!) cela peut induire de la somnolence ou un déficit d'attention lors de son utilisation » ! Et aussi « L'utiliser lors de la conduite de véhicules, ou de toute situation pouvant présenter un risque pour soi ou pour autrui est fortement déconseillée. De même, si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie ou tout autre désordre ou maladie liée au système nerveux, réelle ou somatique, vous êtes invité à consulter votre médecin traitant avant d'utiliser ce produit. » On croit rêver ! Inutile de vous dire en détail ce que je pense de ce produit. Par contre **je puis vous dire sans équivoque qu'il n'a rien à voir, de près ou de loin, avec la méditation.**

20^e idée reçue : Méditer c'est fait pour les autres

Peut-être êtes-vous stressé(e) ? Déprimé(e) ? Anxieux(se) ? Ou simplement à la recherche de plus de sérénité dans votre vie ? Avez-vous à faire face à une maladie, au décès de proches, de relations difficiles avec votre entourage ou vos collègues de travail ? Souhaitez-vous améliorer votre concentration,

développer votre sens créatif ou favoriser votre épanouissement personnel ? Pour toutes ces raisons et [bien d'autres](#), la méditation peut vous apporter de nombreux bienfaits. Naturellement, vous pouvez encore hésiter. Renseignez-vous autour de vous, lisez, et prenez la décision qui vous correspond. La prochaine fois que vous ferez une nouvelle rencontre, vous avouerez peut-être avec plaisir que vous pratiquez la méditation. C'est tout le mal que je vous souhaite.

Pour terminer, je dirais que **la méditation de pleine conscience** est un chemin d'ouverture, de sérénité et d'amour qui nous libère de nos peurs, nous réconcilie avec notre corps et nous offre de vivre chaque seconde avec intensité.

D. La méditation me tente, mais est-elle vraiment pour moi ?

1. Y'a-t-il plusieurs sortes de méditations?

Il existe des centaines de techniques de méditation mais rassurez-vous, il est inutile de toutes les connaître pour commencer. En réalité, c'est même déconseillé.

Pour débiter, il faut faire simple.

Mieux vaut donc concentrer votre énergie et vos efforts sur une technique plutôt que vous éparpiller. Vous progresserez ainsi plus rapidement.

On peut distinguer 3 grands types de méditation correspondant à des exercices différents d'entraînement de l'esprit.

- **Les méditations de type concentration** qui ont pour but de faire converger le flot des pensées en fixant l'esprit sur un objet, qui est le thème de la méditation. Ce peut être un **mantra** (phrases ou mots répétés de nombreuses fois signifiant protecteur de l'esprit en sanskrit, « man » : esprit et le suffixe « tra », protection »), un **texte sacré** ou le mouvement de la **respiration**. L'essence de ce type de méditation est la non-distraktion à travers laquelle le pratiquant apprend à développer une vision claire et unique. C'est le cas par exemple de *la Méditation transcendantale*. Les bouddhistes nomment cette pratique *Shamata* (*Shiné* en tibétain) ou *Samadi*.

- **Les méditations de type introspection** qui ont pour but d'observer tous les phénomènes de l'esprit et à développer la position de témoin. C'est le cas par exemple de la **Méditation de connaissance de soi** développée par [Krishnamurti](#).

- **Les méditations de type mixte ou intégré**. Dans ce cas, le méditant débute par la pratique de la **concentration** jusqu'à l'obtention d'un certain niveau de détente physiologique, puis poursuit la pratique en élargissant son **attention** au flot de ses pensées, de ses sensations et de ses perceptions. Il devient ainsi l'observateur des différents phénomènes de la conscience. C'est le cas de la **Méditation Vipassana de la tradition bouddhiste tibétaine (Laghtong)**, de la **Méditation Zazen de tradition japonaise** et de la **Méditation de pleine conscience (ou mindfulness meditation)**.

2. Qu'est-ce que la pleine conscience?

Laissons plusieurs experts en parler :

Pour Christophe André, il s'agit de « S'arrêter et observer les yeux fermés ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) mais aussi autour de soi (sons, odeurs,...). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. ». Livre conseillé : [Les états d'âme](#)

Pour Jerry Braza, « La pleine conscience est l'éveil de l'esprit dans la réalité du présent. C'est un miracle qui nous permet de récupérer toutes nos énergies et de devenir pleinement maîtres de

nous-mêmes, en étant attentifs, à tout moment, à ce qui arrive ou à ce que nous faisons. »

Livre conseillé : [Pleine conscience, vivre dans l'instant](#)

Mais revenons aux origines. En sanskrit, la pleine conscience (traduit par Mindfulness en anglais) était désignée par le terme smṛti, formé à partir de la racine smr (« rappeler »). Ce mot fait référence en quelque sorte à un enseignement qui n'est pas oublié, qui est dans l'esprit. En langue Pali, la langue des premiers bouddhistes, il s'agit de Sati. **Sati est une qualité de l'esprit, une attention consciente connectée à 4 zones que sont la sagesse, le calme, l'éthique, et les qualités du cœur (amour, compassion, joie, équanimité).**

Cette pratique se distingue radicalement des techniques de bien-être (relaxation, sophrologie, massage, détente,...) car, à la différence de ces dernières, les bienfaits de la méditation ne sont pas simplement limités au moment de la pratique. Ils se prolongent **dans sa vie de tous les jours (en conduisant, en se brossant les dents, en prenant sa douche, en marchant, en faisant la queue dans un magasin,...).**

Elle permet une prise de conscience de chaque instant, de son corps, des autres et de son environnement. Elle permet d'être « éveillé », en pleine conscience de soi et des autres à chaque moment de son existence. Elle vous permettra de mieux comprendre ce qui nourrit votre stress et votre souffrance, et apportent une paix et un équilibre plus grand.

Et cerise sur le gâteau, ses bienfaits ont été démontrés par des études scientifiques rigoureuses à l'aide de programmes bien codifiés.

3. La méditation de pleine conscience diffère-t-elle de la méditation transcendantale ?

La méditation transcendantale est l'adaptation d'une méditation hindoue avec mantra, impliquant la récitation de « syllabes-germes » (les noms essentiels, si vous préférez) de déités hindoues. Bien que la méditation transcendantale puisse être efficace, l'organisation qui l'enseigne attache beaucoup d'importance à l'argent, et fait payer cher les pratiques qu'elle enseigne. David Lynch, le célèbre cinéaste en est un fervent adepte.

4. Dois-je être bouddhiste pour pratiquer la méditation ?

Non. Vous n'avez besoin de n'adopter aucun système de croyance religieuse pour pratiquer la méditation. C'est bien là tout son intérêt. La méditation de pleine conscience peut être pratiquée par des personnes croyantes, agnostiques ou athées.

5. Tout le monde peut-il méditer ?

Elle s'adresse pour tous âges, enfants, adultes, personnes âgées. Pour toutes catégories socioprofessionnelles. Pour citadins

pressées comme pour ruraux en mal de vivre. À peu près. Les gens qui ont fait l'expérience de la schizophrénie doivent faire attention avant de commencer à méditer et, bien que la méditation puisse être utile en cas de dépression, je ne conseillerais à personne de commencer à méditer à un moment de dépression profonde. Dans ce cas, il vaut mieux que la personne concernée attende de se sentir plus équilibrée.

À part cela, je pense qu'à peu près tout le monde peut apprendre à méditer. Ceux qui retirent le moins de la méditation sont habituellement ceux qui veulent des résultats instantanés.

Est-ce votre cas ?

Méditer, c'est comme faire du sport : vous devez travailler pour obtenir des résultats. Laissez de côté cette mentalité du résultat instantané et acceptez que certains changements prennent du temps : vous constaterez alors que votre pratique de méditation sera très utile.

6. La méditation peut-elle aider à gérer le stress ?

La méditation est une façon particulièrement efficace d'apprendre à gérer notre stress. Elle nous aide à nous calmer et à devenir plus conscient de la façon qu'ont les sentiments de stress d'apparaître.

7. Ai-je besoin d'avoir un maître ?

Comme la plupart des compétences, vous pouvez apprendre beaucoup par vous-même, mais un instructeur peut être un guide utile quand les choses deviennent difficiles ou quand il y a une chose que vous ne voulez pas voir. Vous pouvez apprendre seul à peindre, par exemple, mais avoir un professeur peut accélérer les choses et rendre l'apprentissage plus intéressant et fructueux. Il en est de même avec la méditation. De toute façon, un guide ayant déjà cheminé sur cette voie avant vous est souvent nécessaire à un moment ou à un autre de votre pratique. L'accompagnement est fondamental.

8. Peut-on méditer dans différentes positions ?

Oui. Il est possible de méditer dans plusieurs positions : couchée, debout, en mouvement. Mais c'est la méditation assise qui est la plus pratiquée. Attention, être assis en posture de yogi n'est pas indispensable. Il est tout à fait possible, et même souhaitable, de méditer assis sur une simple chaise. Nous reverrons cela en détail au prochain chapitre.

9. Que m'apportera la pratique de la méditation ?

Ne serait-ce que 20 minutes de méditation quotidiennes feront une différence significative dans votre vie. Je peux vous l'assurer. La méditation est une forme d'entraînement, et donc plus vous pratiquez et plus vous pratiquez de manière régulière, plus vous constaterez de progrès.

Quel progrès pouvez-vous attendre ?

- Vous constaterez que vous pouvez faire face avec calme aux choses auxquelles vous réagissiez d'habitude immédiatement et sans réfléchir.
- Vous serez plus confiant en vous-même.
- Vos relations avec les autres deviendront plus harmonieuses.
- Vous vous sentirez plus heureux.
- Vous serez moins stressé.
- Votre sommeil sera plus réparateur.

Vous accomplirez toutes ces choses en apprenant plus quant au fonctionnement de votre esprit. Vous apprendrez à reconnaître des habitudes peu utiles de pensée, de ressenti et d'action qui ont tendance à vous rendre moins efficace, comme se mettre sans nécessité en colère, ou bien se sentir découragé.

Vous apprendrez à lâcher prise, à vous débarrasser de ces habitudes.

Vous apprendrez aussi comment choisir de répondre d'une manière plus créative, d'une manière qui vous permettra de rester calme et conscient des effets de vos actions sur vous-même et sur les autres. Vous apprendrez par exemple à calmer votre esprit et à développer plus d'empathie pour les autres. Vous apprendrez à être plus patient avec vous-même et avec les autres.

11. Tout cela a l'air trop facile ?

Ça l'est et ça ne l'est pas. Les techniques que vous allez apprendre ici sont très simples.

Sont-elles trop simples ? Simple signifie-t-il simpliste ? La réponse est non. Quoique votre esprit soit incroyablement compliqué, les principes qui sous-tendent ce fonctionnement compliqué sont très simples.

- **Il y a un écart entre un stimulus et sa réponse.**

Entre le moment où quelqu'un nous parle durement (le stimulus) et celui de notre colère (la réponse), il y a un écart.

- **Dans cet écart existe un choix.**

Nous pouvons choisir notre façon de répondre. Nous pouvons par exemple soit laisser notre colère se développer, soit faire preuve de patience. A tout moment ce choix existe. Nous n'avons pas un nombre infini de réponses entre lesquelles choisir, mais il y a toujours des choix.

- **Les choix que nous faisons comptent.**

Certains de nos états émotionnels créent de la douleur, pour nous ou pour les autres. Se mettre en colère quand ce n'est pas justifié, haïr quelqu'un, trouver des échappatoires, se rabaisser, se faire du souci, dénier : toutes ces habitudes empêchent notre bonheur en causant des conflits dans notre cœur et une disharmonie dans nos relations avec les autres.

D'autres états émotionnels, comme la bienveillance, l'amour, la patience, le respect de nous-mêmes et des autres, ont tendance à enrichir notre vie. Nous pouvons choisir de cultiver ces qualités.

- **Nous ne pouvons choisir que si nous avons conscience.**

L'attention et la prise de conscience sont nécessaires. Nous devons être « éveillés » pour remarquer des habitudes émotionnelles inutiles, et pour faire des choix.

12. Combien de temps cela prend-il ?

Les résultats que vous retirez de la méditation dépendent de l'intelligence et de la créativité que vous y mettez, ainsi que de la durée que vous y passez.

Si vous ne passiez que 10 minutes par jour à méditer, je suis sûr que vous en retireriez des bénéfices. Mais je vous recommande de méditer au moins 20 minutes par jour. C'est trop pour vous ?

Faisons ensemble un petit calcul.

Nous dormons en moyenne 8 heures par jour, ce qui laisse 16 heures de temps de veille. Consacrons 20 minutes de notre temps à la méditation.

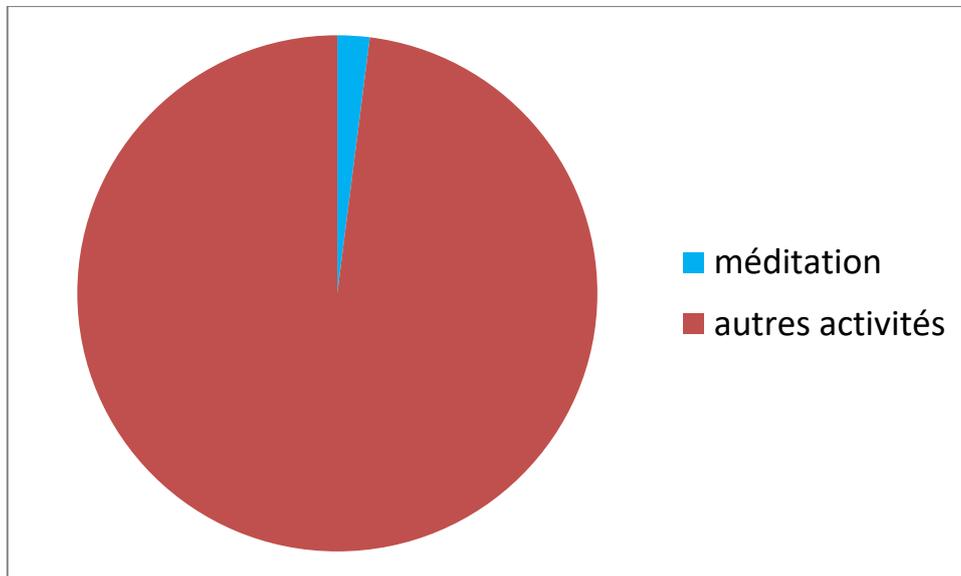
Combien croyez-vous que cela représente en pourcentage ?

$$16 \text{ heures} = 960 \text{ mn}, \text{ donc } 20/960 = 2\% !$$

Oui, vous avez bien lu !

Pratiquer 20 mn par jour signifie y consacrer 2% de votre temps !

Voici ce que cela représente en image.



Incroyable, non ?

Vous pensez peut-être que votre journée est déjà bien remplie, et qu'il est impossible pour vous d'ajouter ce petit triangle bleu. Il y a deux choses à garder à l'esprit. L'une est que si grâce à la méditation notre esprit était plus clair et plus focalisé, alors nous serions plus efficaces dans ce que nous faisons. Cela ferait plus qu'équilibrer le temps passé à méditer. L'autre chose que j'ai remarquée est que si nous pouvons caser dans notre journée les choses importantes, les choses qui font une réelle différence dans notre vie, alors nous réussissons quand même à faire beaucoup d'autres choses.

Je pense que c'est l'inverse de la loi de Parkinson, selon laquelle le travail croît jusqu'à emplir le temps disponible. Si nous essayons de faire rentrer la méditation autour de choses moins importantes, alors cela n'ira pas. Il y a un nombre infini de

choses sans importance avec lesquelles nous pouvons passer notre temps. Oui, ces choses nous semblent importantes au moment où nous les faisons, mais c'est parce que l'anxiété rend cruciales les choses sans importance. Si vous méditez, vous pouvez avoir une vue plus réaliste de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas. C'est un grand changement venant de ces 20 minutes par jour.

Bien sûr, une fois que vous verrez les bénéfices de la méditation, vous voudrez peut-être passer plus de 20 minutes à pratiquer. Nombre des participants aux programmes que j'anime méditent deux fois 20 minutes par jour, ou bien une fois pendant 45 minutes à une heure ; et pendant le reste de la journée, ils font toujours plus que ce qu'ils faisaient avant de commencer à méditer.

13. Puis-je écouter de la musique quand je médite ?

L'idée qu'il faille écouter de la musique lorsque l'on médite est très répandue. Peut-être est-ce parce que la méditation est souvent vue comme n'étant guère plus qu'un moyen de relaxation. La méditation aide bien sûr à se relaxer, mais elle va plus loin que cela et nous aide à être plus alertes et plus focalisés sur ce que nous faisons. La musique vous empêchera probablement de faire cela complètement.

Si vous essayez de porter la totalité de votre attention sur votre souffle, alors vous ne pouvez en même temps écouter de la musique. Et si vous essayez d'écouter de la musique vous ne

pouvez vous concentrer totalement sur votre souffle. Se focaliser sur la musique est une bonne chose, et je suggère de tout cœur que vous essayiez de le faire. Je suggère aussi que vous le fassiez à un moment où vous n'êtes pas en train de méditer.

J'irais même plus loin en suggérant que l'écoute de la musique, si elle est bien faite, peut être une méditation en elle-même, tout comme peuvent l'être marcher ou faire la vaisselle. Un grand nombre d'activités peuvent être rendues plus riches et plus satisfaisantes si on les fait en pleine conscience. La musique, nous l'avons vu, n'est qu'un exemple. Si vous voulez faire de l'écoute de la musique une méditation, alors essayez de ne rien faire d'autre en même temps. Ne travaillez pas, ne lisez pas, ne faites pas vos comptes pendant que vous écoutez de la musique. Ne faites que cela : écouter de la musique. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, et ne faites attention qu'à la musique. Vous constaterez peut-être que vous l'apprécierez comme vous ne l'avez jamais fait auparavant.

14. Quand et où dois-je méditer ?

Moments

Il n'y a pas un moment meilleur qu'un autre pour méditer. Beaucoup de gens trouvent utile de se lever un peu plus tôt et de méditer avant de se faire prendre par les pressions de la journée. Ils veulent se préparer pour la journée afin que les choses s'y passent bien. D'autres aiment à méditer avant de se coucher pour se calmer. Les deux approches fonctionnent.

Je suis loin d'être du matin, mais je préfère méditer avant le petit-déjeuner. Peut-être n'est-ce pas une bonne idée que de se donner ces étiquettes de personne « du matin » ou « du soir ». Même ceux qui sont allergiques au matin peuvent bénéficier de se lever un peu plus tôt. Les effets bénéfiques de 20 minutes de méditation avant de se retrouver dans l'agitation des rues contrebalancent en général largement le bénéfice de quelques minutes supplémentaires de sommeil.

Vous pouvez même vouloir expérimenter, et méditer durant la journée. Vous pouvez essayer de fermer la porte de votre bureau, de décrocher le téléphone et de faire 10 à 15 minutes de méditation.

Et il n'y a aucune raison pour laquelle vous ne pourriez pas méditer plus d'une fois !

Choisir un moment

La moins bonne des choses est probablement de vous dire que vous méditez « quand vous aurez le temps ». Cela n'arrivera probablement jamais. Il vous faut décider quand vous allez méditer et le faire à ce moment-là. Si vous planifiez votre semaine, alors planifiez votre méditation pour vous assurer que vous la ferez. C'est une chose trop importante pour la laisser au seul hasard.

Lieux

Bien que j'aie suggéré que vous pouvez méditer n'importe où, comme au bureau, il peut être bon d'avoir un endroit spécifique pour méditer régulièrement, et de rendre cet endroit un peu particulier, significatif et beau. Vous pouvez faire cela en y mettant des images vous rappelant pourquoi vous voulez méditer, que ce soient des images de la nature, des images inspirantes. Vous pouvez y avoir des bougies ou tout autre support qui vous aide.

15. Que faire avec le bruit ?

Essayer de lutter contre le bruit est une chose qui a peu de chances de marcher. Le bruit ne s'en ira pas parce que vous ne l'aimez pas. En y répondant de façon agressive, vous vous lancez dans une bataille que vous ne pouvez pas gagner. Une autre attitude est donc souhaitable. Que faire ? Peut-être intégrer le fait que les bruits ne sont finalement que des sons. Rien de plus. Simplement notre esprit les étiquette comme des sons désagréables. Accueillir ces sons comme faisant partie intégrante de notre expérience du moment peut être une manière de les considérer sous un angle différent. En faisant cela, de tels bruits peuvent totalement cesser d'être un problème, et peuvent de surcroît enrichir votre expérience de la méditation. La chose importante est qu'en trouvant de manière créative une façon de cesser de voir le bruit comme un ennemi et de commencer à le voir simplement comme une autre partie de mon expérience, il peut même devenir une aide dans votre pratique. J'appelle cela des professeurs de pleine conscience.

16. Dois-je tenir un journal de méditation ?

Vivre avec attention, c'est vivre où nous sommes (être dans l'instant présent) ; c'est aussi maintenir une attention de là où nous avons été (par la réflexion) et de là où nous allons (en ayant des buts). Un journal de méditation peut nous aider dans tous ces domaines de l'attention, en nous aidant à avoir une attention plus unifiée de nous-mêmes.

Quand nous méditons, nous faisons des efforts pour être dans le moment présent – pour prendre conscience de notre expérience. Ou peut-être avons-nous pris l'habitude d'être un peu vague dans notre pratique, et passons-nous beaucoup de temps à dériver dans nos pensées, sans faire un effort suffisant pour nous ramener à notre expérience du moment.

Tenir un journal de méditation **nous aide à avoir un sens plus précis de ce qui se passe réellement**. S'asseoir après la méditation et prendre quelques minutes pour écrire ce dont nous avons fait l'expérience fait particulièrement ressortir l'efficacité que nous avons ou n'avons pas eue. Si nous examinons notre expérience honnêtement et avec un désir d'apprendre, alors nous devenons bien plus conscients de ce qu'est vraiment notre pratique de la méditation. Nous pouvons prendre plus conscience de nos faiblesses et de nos forces, et avoir une compréhension bien plus pénétrante de ce sur quoi nous devons travailler.

Un journal nous permet aussi de **voir comment notre expérience a changé au cours du temps**. Nous pouvons relire ce que nous avons fait au cours de plusieurs jours, semaines ou mois de pratique, et découvrir les schémas que suit notre conscience. Nous découvrirons peut-être que nous sommes plus

paresseux que nous le pensions, ou que nous nous poussons trop, ou même que nos efforts fluctuent. Nous pouvons découvrir qu'il y a certaines distractions qui sont bien plus fréquentes que nous nous en souvenons. Nous découvrons aussi souvent, en particulier quand nous nous sentons un peu déprimés, que notre pratique de méditation a été plus efficace et agréable que nous nous en souvenons.

Et ce journal **peut nous aider à nous fixer des objectifs**. En faisant cela, nous n'essayons pas de fixer notre expérience avant qu'elle ne se produise : ceci n'arrivera pas souvent, voire jamais, et ceci aurait plus de chances de résulter en une frustration plutôt qu'en des progrès dans notre pratique de méditation. Non, ce que nous essayons de faire en nous fixant des objectifs, c'est de développer un plus grand sens de là où nous voulons aller dans notre pratique de méditation. En regardant notre expérience passée, nous pouvons voir ce sur quoi nous devons travailler. Peut-être devons-nous développer la patience, ou notre capacité à pardonner. Peut-être est-ce la persistance. Ou le calme. Quels que soient les changements que nous voulons faire, avoir des objectifs clairs nous aidera à les faire.

En bref, écrire un journal permet de faire un lien entre le passé, le présent et le futur, afin que notre vie semble être un tout intégré plutôt qu'un assortiment d'expériences disparates. Ceci nous aide à développer plus d'intégration, ou d'intégrité : un sens de continuité d'expérience au fil du temps.

17. Comment peut-on Être « dans l'instant présent » ?

La pratique de l'attention peut être considérée comme la pratique d'« être dans l'instant présent ». Mais que cela signifie-t-il réellement ? Cela veut-il dire que si nous sommes attentifs nous ne devrions jamais penser au passé ou au futur, que nous ne devrions ni planifier ni réfléchir à notre expérience passée ?

En fait, être dans l'instant présent signifie être conscient de ce qu'il se passe, ici et maintenant, dans notre expérience, et cela inclut être conscient de toutes nos réflexions au sujet du passé ou du futur. La plupart du temps, notre expérience n'a pas cette qualité d'attention ou de prise de conscience. La plupart du temps, nous sommes comme des robots, passant automatiquement au travers de nos modes d'être habituels – notre colère, notre apitoiement sur nous-mêmes, nos peurs... Nous vivons sous le contrôle de ces tendances habituelles, qui gouvernent notre vie, sans que nous puissions prendre du recul et décider si c'est vraiment ce que nous voudrions faire. Ce peut être un grand choc que réaliser combien automatique et habituelle est notre vie, et combien nos pensées ainsi perdues mènent à des états de souffrance.

Quand nous sommes dans cet état de robot de pilote automatique, nous n'avons pas conscience de ce qui se passe. Nous pouvons savoir, à un certain niveau, que nous sommes en colère, mais nous ne réalisons probablement pas, la plupart du temps, que nous pouvons faire le choix de ne pas être en colère. Nous fantasmons sans avoir le discernement qui nous permettrait de voir si ce à quoi nous pensons nous rend heureux ou non. Et, en fait, la plupart du temps, quand nous laissons nos habitudes nous

dominer, nous ne nous rendons pas heureux et nous ne rendons pas les autres heureux : c'est souvent l'opposé.

Être dans l'instant présent est simplement une autre façon de dire que nous sommes conscients de ce qui se passe dans notre expérience, que nous ne sommes pas simplement en colère (ou autre), mais que nous sommes conscients d'être en colère et d'avoir le choix de ne pas l'être. La plupart du temps, bien sûr, quand nous ne sommes pas dans l'instant présent nous pensons, très littéralement, au passé ou au futur. Nous demeurons par exemple dans le passé, ruminant quelque blessure passée. Ou peut-être fantasmions-nous au sujet d'un futur dans lequel nous avons gagné au loto et vivons notre vie dans un paradis imaginé, ou bien nous songeons à ce que ce serait d'avoir un partenaire parfait.

Souvent, ces passés et futurs fantasmés ne sont même pas de vraies possibilités, mais simplement des fantasmes portant sur comment les choses pourraient être, ou comment nous aurions aimé qu'elles soient. Et comme avec toute activité faite sans prise de conscience, nous n'avons pas conscience que ces fantasmes sont vains. Ils ne font que renforcer des tendances émotionnelles qui n'apportent rien d'utile et qui ne peuvent jamais vraiment enrichir notre vie.

Il y a bien sûr des façons de penser consciemment au passé ou au futur. Être dans l'instant présent ne veut pas dire être coincé dans l'instant présent. De façon consciente et créative, nous pouvons nous rappeler des événements passés ou imaginer ce qui se passera dans le futur. Nous pouvons penser au passé et à

comment nous aurions pu agir différemment, ou nous demander pourquoi quelque chose s'est passé d'une certaine façon. Nous pouvons penser à des avenir possibles, et à comment nos actions présentes rendront ces avenir plus ou moins probables. Quand, en étant dans l'instant présent, nous pensons au passé ou au futur, nous avons conscience d'être en train de réfléchir, et nous ne sommes pas perdus dans nos pensées. Nous ne confondons pas fantasme et réalité. En pensant au passé, nous ne nous égarons pas dans la construction de passés imaginaires où nous aurions fait ou dit la bonne chose, ou si nous le faisons c'est en une expérience consciente nous permettant de voir ce que nous pourrions apprendre de cette expérience. Nous pensons au futur, mais plutôt qu'une rêverie vaine c'est une réflexion sur les conséquences de nos actions, ou sur la direction que nous voulons donner à notre vie.

Parfois, la rêverie peut être créative. Relâcher les rênes de notre conscience et laisser à notre esprit créatif inconscient l'occasion de s'exprimer peut être une chose merveilleuse. Mais il est en général beaucoup plus utile qu'une partie de notre esprit conscient reste là, à observer, à être à l'affût de tout signe indiquant que l'expression créative de l'inconscient s'obscurcit en se tournant vers l'expression inutile, répétitive et réactive d'anciens schémas émotionnels. A de tels moments, l'esprit conscient peut intervenir avec légèreté, redirigeant nos énergies mentales afin que nous restions dans le présent, attentif, conscient, et créatif.

18. Si je vis plus l'instant présent, est-ce que j'aurais toujours envie de faire des projets ?

Mais oui ! D'autant plus. Vivre l'instant présent avec intensité permet de s'unifier en profondeur. Cette méthode est très utile pour faire face au stress de la vie courante ; à tout ce qui vient nous fragmenter. C'est une voie de reconnexion. De calme, aussi. Une fois, le calme retrouvé, tout apparaît plus lumineux. Nul projet ne se construit sans avoir une vision claire. Les fondements du projet deviennent plus solides et il peut s'épanouir progressivement sur des bases saines.

19. C'est décidé, demain je commence à méditer. Dois-je l'annoncer à mes proches et comment le faire ?

Imaginez un instant que votre compagnon, votre femme, vos enfants vous découvrent immobile sur une chaise ou par terre, les yeux clos, le dos droit ou complètement allongé comme inerte. Leur réaction sera imprévisible. Ils peuvent se moquer de vous, vous demander des explications, s'agiter autour de vous ; dans tous les cas, perturber votre pratique ! Un minimum doit donc être partagé. Il n'est pas nécessaire de vous lancer dans des explications détaillées sur le principe et l'âge plurimillénaire de la méditation. Vous pouvez simplement dire que vous expérimentez une pratique de gestion du stress et de gestion des émotions qui vous calme et vous fait du bien. Le terme « méditation » étant de plus en plus vulgarisé, il vous sera facile

de faire référence à tel ou tel article dans des revues grand public ou sur des sites internet de grande audience. Rassurez votre entourage. Méditer est un entraînement comme d'autres font du yoga, du vélo ou font des gammes sur un piano.

20. Au bout de combien de temps aurais-je des effets bénéfiques ?

Après seulement un entraînement quotidien de quelques jours, vous pourrez noter certains effets bénéfiques tels que plus de présence à vous-même, un sens de l'écoute plus approfondi, un ressenti plus important de votre corps,...

E. Comment et par quoi débiter la pratique?

1. De quel matériel ai-je besoin pour commencer ?

D'abord et avant tout, de vous-même !

Et ce n'est pas une boutade.

Beaucoup de méthodes insistent sur la posture de méditation assise.

Pourtant, il est possible de méditer allongé, de méditer en marchant, de méditer en faisant des mouvements de pleine conscience et même méditer debout, immobile. Il s'agit de méditations que je recommande fortement.

La méditation ne se résume pas à la pratique assise !

Mais le principal matériel dont vous avez besoin est vous-même tout simplement. Puisqu'il s'agit d'être présent à vous-même et ce dans toutes les situations que vous vivez, moment après moment.

En pratique, il suffit d'un tapis de sol, de vêtements amples et d'un support de méditation (coussin ou banc) pour la pratique assise. C'est tout !

Afin de pratiquer la méditation assise, le plus important est d'avoir une posture correcte.

2. La posture de méditation est-elle importante ?

S'asseoir confortablement n'est pas important seulement pour méditer ; notre façon de nous tenir a un effet profond sur les émotions et les états mentaux dont nous faisons l'expérience.

Il y a deux principes importants à garder en tête pour établir une bonne position assise pour méditer.

- Votre posture doit être confortable.
- Votre posture doit vous permettre de rester alerte et attentif.

3. Comment méditer assis sur une chaise ?

Méditer par terre (jambes croisées, en demi-lotus, ou en lotus) est difficile pour beaucoup d'occidentaux. Cela peut être dû à un manque de souplesse dans les hanches ou dans le bassin, ce qui va causer un arrondissement du bas du dos. Il devient alors difficile de maintenir un dos droit.

Il est parfaitement possible de méditer assis sur une chaise. Pourtant quelques conseils s'imposent. Si s'asseoir sur une chaise est naturelle pour la plupart d'entre nous, il est important d'apprendre à s'asseoir d'une manière dynamique et consciente, surtout lorsque l'on veut méditer.

Il existe 3 points principaux pour l'assise sur une chaise.

- Avoir une bonne position du bassin :

Le bassin peut supporter le poids de votre corps avec facilité s'il est bien positionné.

Au contraire, une posture avachie avec le bas du dos arrondi va entraîner votre tête et vos épaules en avant diminuant l'expansion de la cage thoracique et la respiration.



Posture incorrecte

Pour adopter une posture correcte, il faut:

- Bien positionner vos pieds à plat sur le sol
- Basculer votre bassin vers l'avant. Cette position plus naturelle pour les femmes va naturellement permettre l'ouverture de la cage thoracique ainsi qu'une posture droite. Elle permet également de garder votre dos relâché, sans tension. Evitez de creuser le bas de votre dos.



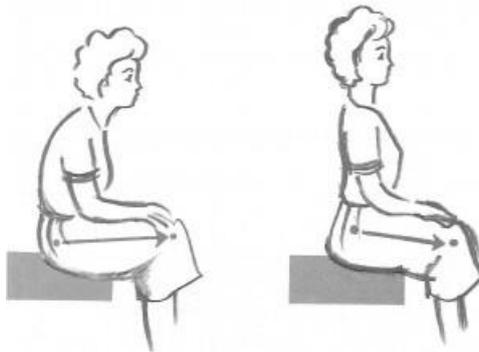
Posture correcte

- Avoir une bonne position des hanches par rapport aux genoux :

Si vos hanches sont positionnées plus bas que vos genoux, le bas de votre dos va avoir tendance à s'arrondir.

Pour adopter une posture correcte, vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux.

Il suffit d'ajuster la hauteur de sa chaise ou d'en trouver une plus appropriée. Parfois s'asseoir sur l'avant de la chaise peut suffire à trouver le bon positionnement.



Posture incorrecte Posture correcte

- Bien positionner le support derrière le dos :

Si votre bassin est bien positionné (incliné en flexion et plus haut que les genoux), vous n'aurez pas besoin d'un support derrière le dos car vous allez pouvoir maintenir votre dos droit avec peu d'effort musculaire. Cependant, il arrive qu'une faiblesse de la musculature du dos rende difficile cette position au bout d'une quinzaine de minutes.

Si vous ressentez une faiblesse dans le dos, vous pouvez, tout en maintenant une bonne position du bassin, utiliser un support.

Roulez une serviette que vous pourrez placer entre votre dos et le dossier de la chaise.



Puis, positionnez le support à une distance d'une main sous vos omoplates.



Ces 3 ajustements vous permettront d'avoir une posture idéale sur la chaise avec un dos droit et détendu, ce qui favorisera la qualité et la durée de votre séance de méditation.

4. Comment méditer à genoux, sur un coussin ou un tabouret ?

Bien que l'on puisse méditer sur une chaise, il est très fréquent de méditer assis par terre. Etre au sol donne un certain sentiment d'enracinement.

Méditer par terre nécessite d'utiliser un support de méditation : coussin de méditation, tabouret ou banc de méditation.

Coussins de méditation :

Conçu spécialement pour la pratique de la méditation, le coussin de méditation remplit ce rôle de manière aussi simple qu'efficace en vous permettant de basculer le bassin vers l'avant, de vous ouvrir de manière naturelle, de vous tenir plus droit.

Un bon coussin de méditation doit être ferme et ne pas beaucoup se compresser quand vous vous asseyez dessus. Des oreillers ou coussins ordinaires ne soutiennent généralement pas assez.

En fonction de votre morphologie, vous pouvez opter pour un coussin de méditation avec un rembourrage en graines (balles d'épeautre, coques de sarrasin...) ou en kapok (fibre souple résistante plus malléable). **Le rembourrage en balle d'épeautre** est particulièrement apprécié pour sa capacité à être stable une fois votre posture de méditation trouvée sur votre coussin de méditation en sus de garder une certaine souplesse pour votre postérieur.

L'important, c'est de trouver la bonne hauteur. Si vous êtes assis trop bas, vous serez trop penché en avant. Il est alors difficile de rester attentif, et cela peut créer une gêne inconfortable.

Si vous êtes assis trop haut, vous aurez le dos trop cambré, ce qui peut créer un pincement. Quand vous avez le dos relativement droit, sans avoir à faire d'effort pour le garder droit, alors vous avez trouvé la bonne hauteur.

Il existe plusieurs formes de coussins de méditation :

- **La forme zafu** (cylindre avec des plis) est plus roulante pour votre bassin et plus malléable. C'est le coussin de méditation authentique !



- **La forme fuzen** (demi-lune) permet de soutenir pour ceux qui en ont besoin le haut de vos cuisses en prolongement de vos hanches. Pour les plus expérimentés, en vous plaçant au bord du fuzen, en travaillant votre bassin sur votre coussin de méditation, vous trouverez votre place avec une aisance naturelle.



- **La forme rondo** (cylindre sans pli déhoussable) est plus stable que le zafu avec une housse déhoussable pour une plus grande hygiène.



- Enfin, il existe des **modèles de voyage** idéaux pour les emmener partout avec vous en étant doté d'une grande stabilité pour votre pratique méditative.



Pratiquement, je vous recommande les produits CHIN-MUDRA disponibles sur Amazon qui offrent un bon rapport qualité-prix. Voici des exemples de produits compris entre 23 et 42 euros :

[Zafu Standard 100% coton Bio - Epeautre Nature](#)

- [Coussin de méditation Lotus 100% coton Bio - Safran](#)

- [Coussin de méditation Zafu de Voyage sarrasin](#)

- [Coussin de méditation Fuzen 100% coton Bio - Prune](#)

Tabourets et bancs de méditation :

Les tabourets et bancs de méditation sont également très utilisés. Ils sont un excellent support d'origine végétale pour pratiquer la méditation. Plusieurs formes de plateau existent.



Attention : la taille de banc est fonction de votre taille

Taille	Modèle banc	Commentaire
< 1,45 m	12 cm	modèle enfant
< à 1,58m	13 cm	pour personne avec grande souplesse des hanches
1,58-1,60 m	14 cm	
1,60 m - 1,65 m	15 cm	
1,66 m - 1,74 m	16 cm	
> 1,75m	18 cm	

5. Comment méditer assis en tailleur ?

A cause d'un manque de souplesse, certains ne peuvent pas s'asseoir en tailleur. Bonne nouvelle, il n'y a pas besoin d'être assis en tailleur pour méditer. Si vous vous forcez à prendre une position en tailleur inconfortable, vous risquez même, à long terme, de vous faire mal aux articulations, et vous ne serez certainement pas assez à l'aise pour méditer de manière efficace.

Cependant, si vous avez cette souplesse, la position en tailleur est très stable et équilibrée. Il y a différentes manières de s'asseoir en tailleur.

La position en tailleur (ou position birmane)



S'installer en posture birmane est relativement simple. Il faut s'asseoir en posant ses mollets à plat devant soi, l'un devant l'autre, généralement le mollet gauche devant le droit, mais rien ne vous empêche de faire l'inverse si vous vous sentez plus à l'aise ainsi. Les pieds sont posés à plat également, la plante tournée vers vous. Les genoux touchent le sol, sauf si vous n'y arrivez pas, auquel cas il ne sert à rien de vous contraindre. Cette posture offre une certaine stabilité très agréable, mais elle demande tout de même un peu plus de maintien volontaire que le lotus.

Elle est toutefois bien plus accessible et bien plus simple à endurer lorsque les séances de méditation se font longues. Si, dans un premier temps, ramener les talons près de vous est encore trop difficile, laissez-les là où vous le pouvez, et tentez de gagner quelques centimètres régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient bien posés près de votre bassin. Vous aurez intérêt à vous

installer sur un sol souple ou sur une couverture, pour éviter les douleurs aux pieds, aux chevilles ou aux genoux. Le coussin sur lequel vous vous installerez devra être ferme, pour éviter que la position ne s'avachisse et qu'elle gêne alors votre méditation.

Il s'agit de la posture la plus courante chez les occidentaux qui méditent.

Il est très important d'avoir les deux genoux à terre, pour donner un support suffisant. Les trois points de contact (le fessier et les deux genoux) vous donnent beaucoup de stabilité. Sans ce support ferme, vous ressentirez de la tension parce qu'il vous faudra vous tenir droit, et vous ressentirez peut-être aussi de la tension dans les genoux.

Si vous n'arrivez pas tout à fait à toucher le sol des deux genoux, vous pouvez mettre un petit coussin ou une écharpe pliée sous un genou pour vous donner de la stabilité. Si un des genoux, ou les deux sont à plus de deux ou trois centimètres du sol, essayez une autre méthode : mettez-vous sur une chaise, à califourchon sur des coussins, ou sur un tabouret de méditation.

Là aussi, si vos mains ne sont pas à l'aise sur vos genoux, soutenez-les sur un coussin ou une couverture. Vous pouvez alterner le pied qui est devant de temps en temps. C'est une bonne chose à faire car toute position en tailleur est légèrement asymétrique. Si vous alternez la position de vos pieds, vous réduirez les déséquilibres plutôt que de les incorporer dans votre posture.

6. Comment méditer en Lotus et Demi-lotus ?

Ces positions ne sont convenables que pour ceux qui sont très souples. Si vous ressentez de la douleur dans les genoux, ou si cette position devient inconfortable, essayez une des postures précédentes.

Dans la position du lotus, chaque pied repose sur la cuisse opposée, la plante du pied tournée vers le haut (si vous ressentez de la douleur dans les chevilles, arrêtez là et trouvez une posture plus facile).



Dans la position du demi-lotus, un pied est sur la cuisse opposée avec la plante vers le haut, pendant que l'autre repose par terre comme dans la position en tailleur.



On dit que le lotus complet est la position la plus stable pour méditer. Celui qui est capable d'être assis confortablement en lotus complet est près du sol (ce qui semble aider à se sentir enraciné), et c'est aussi une posture très équilibrée et symétrique.

Vous découvrirez ci-dessous un poster de synthèse des postures de méditation assise:



Lotus

Semi-lotus

Position birmane



Sur un banc

A califourchon

Sur une chaise

Postures de méditation assise

F. Comment pratiquer à domicile ?

« [Personne n'a jamais appris à jouer du piano dans un livre.](#) »

Vous êtes arrivés au chapitre du manuel qui est peut-être celui qui vous intéresse le plus. Félicitations !

Après plus de 60 pages de texte, place à la pratique. C'est en s'exerçant qu'on apprend à jouer d'un instrument de musique, en en jouant encore et encore. Aucun livre, ni aucune théorie ne peut remplacer l'exercice ni l'expérience propre. Vous pouvez beaucoup apprendre de quelqu'un qui joue lui-même et a une grande expérience, mais aucun professeur ne remplacera vos exercices. C'est la même chose pour la méditation de pleine conscience.

Aussi, vous allez découvrir dans ce chapitre 3 exercices concrets que vous pourrez mettre en pratique.

Pour les deux premiers exercices, vous aurez :

- Une explication de l'exercice
- Des instructions préalables à l'exercice
- Le descriptif en texte de l'exercice
- L'enregistrement de méditation guidée (mp3) correspondant.

Pour le troisième, il suffira de suivre les explications que vous comprendrez sans aucun problème.

« [Quelques grammes de pratique valent mieux que des tonnes de théorie.](#) »

Premier exercice : La météo intérieure.



Explication :

Cet exercice de courte durée vise à vous faire prendre conscience de votre état du moment. Comment vous sentez-vous réellement sur la plan physique, mental, émotionnel ? Comment vous sentez-vous dans votre corps, dans votre tête, dans votre cœur ? Cet exercice vise également à vous recentrer dans l'instant présent.

Instructions:

Choisissez un environnement apaisant où vous ne serez pas dérangé par le téléphone (le vôtre ?) ou par toute autre distraction. Vous pouvez vous asseoir dans une posture confortable, assis sur une chaise ou tout autre support. Je vous conseille de fermer les yeux au cours de cette pratique car il s'agit de vous concentrer sur l'expérience intérieure que vous êtes en train de vivre, moment après moment. Vous pouvez cependant laisser les yeux mi-clos si vous le souhaitez.

Deux options s'offrent à vous :

- **Lire le texte ci-dessous** : si vous choisissez cette option, lisez le texte ci-dessous en marquant une pause après chaque paragraphe. Le temps que je vous recommande d'y consacrer est de 3 à 4 minutes environ.

« Prenez quelques instants pour ressentir le calme. Vous pouvez vous féliciter d'avoir réservé ce moment à la pratique de la médiation.

Commencez cette prise de conscience de votre état intérieur en explorant délicatement votre corps et votre esprit, et en laissant toute vague de pensées, d'émotions et de sensations physiques.

Il est possible que ce soit la première pause que vous vous accordez dans une journée chargée. En accédant peu à peu au monde de l'être plutôt que de l'agir, vous percevrez peut-être la multitude de sentiments que vous portez en vous.

Vous n'avez pas à juger, analyser ou comprendre quoi que ce soit. Permettez-vous simplement d'être ici et maintenant, parmi tout ce qui est présent en cet instant. Passez trois minutes environ à prendre ainsi conscience de votre état intérieur.

A la fin de cette pratique, félicitez-vous une nouvelle fois d'avoir contribué directement à votre santé et à votre bien-être en effectuant cet exercice. »

- **Ecouter l'enregistrement** de méditation guidée que vous pouvez télécharger en cliquant sur le lien ci-dessous (CTRL-CLIC):



Je vous assure que ce fichier provient d'une source sûre.

Vous pouvez donc ouvrir ce fichier

Vous pouvez naturellement choisir les deux options (texte et enregistrement) et dans l'ordre qui vous convient le mieux.

Journal de méditation :

Une fois l'exercice terminé, prenez un moment pour décrire l'ensemble des pensées, des sentiments et des sensations physiques qui ont émergé durant cet exercice.

Comment vous sentez-vous ?

Quelles pensées ont surgi ?

Ressentez-vous des sensations particulières ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Deuxième exercice : La respiration en pleine conscience.



Explication :

Cet exercice de conscience de la respiration ou du souffle est un pilier de la pratique de la méditation de pleine conscience. La respiration est en effet ce qui unit le corps et l'esprit. Votre respiration est toujours disponible pour y diriger votre attention. Le plus souvent, nous ne prêtons pas attention à notre souffle. Nous respirons inconsciemment. Dans cet exercice, nous allons essayer du mieux que nous pouvons de porter notre attention consciemment sur notre respiration qui va et vient dans notre corps.

Instructions:

Choisissez un environnement apaisant où vous ne serez pas dérangé par le téléphone (le vôtre ?) ou par toute autre distraction. Vous pouvez vous asseoir dans une posture confortable, assis sur une chaise ou tout autre support. Je vous conseille de fermer les yeux au cours de cette pratique car il s'agit de vous concentrer sur l'expérience intérieure que vous êtes en train de vivre, moment après moment. Vous pouvez cependant laisser les yeux mi-clos si vous le souhaitez.

Deux options s'offrent à vous :

- **Lire le texte ci-dessous** : si vous choisissez cette option, lisez le texte ci-dessous en marquant une pause après chaque paragraphe. Le temps que je vous recommande d'y consacrer est de 3 à 4 minutes environ.

« Prenez quelques instants pour vous installer calmement. Félicitez-vous d'avoir réservé ce moment à la pratique de la méditation. Dirigez votre attention sur votre respiration, là où elle vous apparaît la plus présente dans votre corps. Au niveau du nez, au niveau de la poitrine, au niveau du ventre, ou ailleurs. Inspirez de manière normale et naturelle en étant conscient de votre inspiration, puis expirez en étant conscient de votre expiration. Maintenez simplement la conscience du souffle tout en inspirant et en expirant.

Ne cherchez pas à visualiser, à compter ou à comprendre ou analyser le souffle : soyez juste pleinement conscient que vous inspirez et que vous expirez. Sans juger, observez le souffle qui monte et qui descend comme les vagues de la mer. Il n'y a nulle part où aller et rien d'autre à faire, hormis demeurer ici et maintenant, en étant attentif à la respiration – vivre au fil du souffle, une inspiration et une expiration à la fois.

Inspirez et expirez en étant conscient du souffle qui s'élève avec l'inspiration et qui retombe avec l'expiration. Surfez sur les vagues du souffle, moment après moment, en inspirant et en expirant.

De temps en temps, l'attention peut s'éloigner du souffle. Quand vous vous en rendez compte, notez simplement où votre esprit est parti, puis ramenez-le doucement au souffle.

Respirez de manière normale et naturelle, sans manipuler le souffle. Soyez juste conscient du souffle qui va et qui vient.

A la fin de cette méditation, félicitez-vous d'avoir consacré ce moment à être présent. »

- **Ecouter l'enregistrement** de méditation guidée que vous pouvez télécharger en cliquant sur le lien ci-dessous (CTRL-CLIC):



Je vous assure que ce fichier provient d'une source sûre.

Vous pouvez donc ouvrir ce fichier

Vous pouvez naturellement choisir les deux options (texte et enregistrement) et dans l'ordre qui vous convient le mieux.

Journal de méditation :

Une fois l'exercice terminé, prenez un moment pour décrire l'ensemble des pensées, des sentiments et des sensations physiques qui ont émergé durant cet exercice.

Comment vous sentez-vous ?

Quelles pensées ont surgi ?

Ressentez-vous des sensations particulières ?

La sérénité, c'est possible !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Troisième exercice : Intégrer la pleine conscience dans votre vie de tous les jours



Dès l'instant où vous vous réveillez jusqu'à celui où vous vous couchez, vous avez une multitude d'occasions de faire de la pleine conscience un véritable mode de vie.

En choisissant d'être conscient tout au long de la journée, vous pouvez vous focaliser sur toutes les situations auxquelles vous êtes confronté et les apprécier davantage. Vous vous sentirez également plus calme et plus en paix. Plus vous développerez la pleine conscience de vos actes au quotidien, plus vous serez présents à vous-même, et parfois au moment où vous y attendrez le moins.

Voici quelques suggestions pour intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne.

Quand ?

Mais dès maintenant, naturellement !

Exercice 1 : AU REVEIL

Au moment où vous vous réveillez le matin avant de sortir de votre lit, portez votre attention sur votre respiration. Prenez le temps de prendre conscience de votre état intérieur.

Observez 5 respirations en pleine conscience.



Exercice 2 : VOTRE TOILETTE

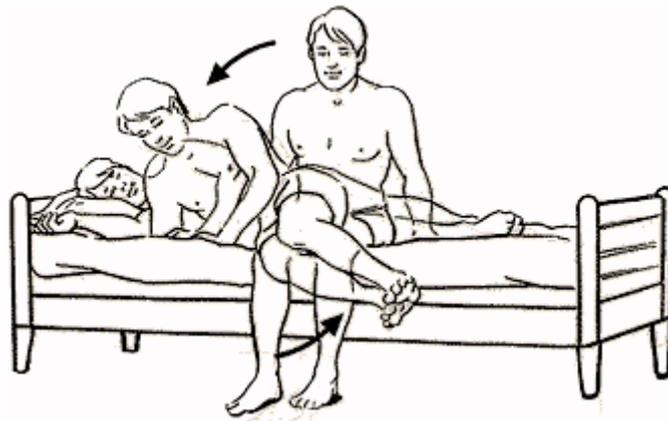
Quand vous faites votre toilette, si votre esprit prévoit, planifie et répète déjà les événements de la journée qui vous attend, ramenez-le doucement à l'instant présent : soyez dans la douche, sentez l'odeur du savon, la chaleur de l'eau sur votre corps, écoutez le bruit de l'eau qui coule. N'emmenez pas votre réunion de travail avec vous sous la douche !



Exercice 3 : VOTRE POSTURE

Prêtez attention aux changements dans votre posture tout au long de la journée. Soyez conscient de la manière dont votre corps et votre esprit se sentent quand vous vous asseyez, quand vous vous levez, et quand vous marchez.

Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une posture à l'autre.



F. Cultivez une sérénité durable

Pour aller plus loin, je vous propose de commencer par revenir en arrière et mesurer le chemin parcouru.

D'abord, avez-vous lu les cinq premiers chapitres ?

Ensuite, avez-vous mis en pratique les exercices proposés ?

Si non, il est toujours temps de vous y mettre.

Rien ne presse, mais peut-être que cette pratique changera votre vie comme elle a changé la mienne et la vie de milliers de pratiquants à travers le Monde.

Essayez et soyez attentif à de petits changements.

Mais peut-être avez-vous commencé à pratiquer ces exercices ?

Peut-être certains ont commencé à être intégrés dans votre vie ?

Peut-être de belles découvertes ont commencé à apparaître ?

Peut-être des questions ont émergé ?

Peut-être souhaitez-vous aller plus loin ?

C'est pour répondre à vos attentes que j'ai conçu ce chapitre.

Je peux continuer à vous aider.

D'abord et avant tout de manière pratique.

J'ai conçu un **programme pour vous libérer durablement de votre stress et de votre anxiété basé sur la pleine conscience** qui va vous permettre de développer une véritable sérénité durable dans votre vie.

Ce programme est le fruit de mes vingt années de pratique de méditation et de mon expérience d'instructeur.

Mais c'est aussi le fruit de mes expériences difficiles avec la pratique. Car tout chemin est semé d'obstacles !

Et c'est pourquoi j'ai choisi aujourd'hui de vous en faire profiter.

Que contient cette formation ?

Cette formation intitulée « **Sérénité 2.0** » vous permettra d'intégrer la pleine conscience **chez vous, à votre rythme** et de **manière régulière**.

Cette formation comprend **4 étapes** et est composée de **8 modules + 2 modules de maintien**.

Vous aurez 2 semaines pour chaque module.

1ere étape : Acquérir les bases de la sérénité

2è étape : Débrayez le pilote automatique et reprenez le contrôle de votre attention !

3è étape : Développez de nouvelles compétences pour dire adieu au stress et à l'anxiété

4è étape : Appliquez une stratégie durable pour maintenir votre sérénité au quotidien

Voici en détail les différents modules pour chaque étape du programme et les bénéfices que vous pouvez en attendre.

Etape 1 : Acquérir les bases de la sérénité

Module 1 : Il n'existe pas de sérénité sans pleine conscience

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Faire le point sur votre état, ce qui vous permettra déjà de prendre un certain recul
- Clarifier votre intention qui sera le moteur de la pratique
- Découvrir la bonne attitude pour commencer le programme ce qui permet l'engagement

Etape 2 : Débrayez le pilote automatique et reprenez le contrôle de votre attention !

Module 2 : Sortez du pilotage automatique !

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Prendre conscience de vos automatismes de fonctionnement
- Ralentir et cultiver un esprit de curiosité ce qui permet de changer vos habitudes
- Apaiser l'esprit et le corps

Module 3 : La manière dont vous voyez les choses détermine votre façon d'y répondre

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Intégrer votre responsabilité dans le développement positif de

nouveaux comportements

- Percevoir les choses et y répondre de manière créative
- Faire le lien entre votre réactivité au stress et l'amélioration de votre récupération après des évènements stressants

Module 4 : Vivre dans l'instant est source de plaisir et de force

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Reprendre le contrôle de votre attention permet de se rendre compte que vivre dans l'instant est source de plaisir.
- Accorder de l'attention et investiguer les sensations physiques dans le corps permet de se rendre compte de vos limites.

Étape 3 : Développez de nouvelles compétences pour dire adieu au stress et à l'anxiété

Module 5 : Apprenez à vous détresser d'une manière totalement nouvelle

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Cultiver la curiosité et l'ouverture à tout l'éventail de vos expériences, même déplaisantes.
- Apprendre une manière totalement nouvelle d'être en lien avec les moments et évènements stressants de votre vie.
- Réduire les effets négatifs des situations stressantes et commencer à développer des réponses adaptées et proactives à ces situations.

Module 6 : Transformez vos réactions en réponses adaptées

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Développer l'attention à la capacité de répondre plutôt que de réagir aux situations stressantes
- Intégrer la pause consciente pour faire face aux événements difficiles
- Récupérer plus facilement de situations stressantes lorsqu'elles surviennent

Module 7 : Transformez vos peurs et osez la bienveillance envers vous-même

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Dépasser vos peurs
- Accéder à des niveaux plus profonds d'amour et de compassion
- Créer plus d'espace et de liberté dans l'esprit et le cœur.

Module 8 : Découvrez l'art de la communication et de l'écoute conscientes

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Prendre conscience de vos schémas de communication interpersonnelle
- Amplifier vos capacités à être plus flexibles
- Rebondir plus rapidement après des situations interpersonnelles difficiles

Etape 4 : Appliquez une stratégie durable pour maintenir votre sérénité au quotidien

Module 9 : Prenez au mieux soin de vous-même !

Grâce à ce module, vous pourrez :

- Intégrer plus pleinement la pratique de la pleine conscience dans votre vie quotidienne.
- Identifier les activités qui donnent de l'énergie afin d'aider à gérer votre humeur quand vous êtes confrontés à un problème.
- Identifier les activités qui vous prennent de l'énergie pour les transformer en activités positives.

Module 10 : Adoptez l'art de vivre MINDFUL au quotidien !

- Adopter un art de vivre mindful
- Utiliser les stratégies appropriées pour maintenir votre pratique et développer votre résistance et votre bien-être
- Découvrir comment vivre simplement mais efficacement votre vie dans l'attention consciente.

Pour chaque module, vous bénéficierez d'un contenu spécifique comprenant :

- Une vidéo où je vous expliquerai l'ensemble du module
- Des exercices de pleine conscience à pratiquer pendant 20 mn/jour
- Des explorations sur vous-même
- Des fiches d'auto-observations
- Des défis, des tests, ...
- Des compléments (conseils, poèmes, phrases inspirantes...)

- Un mémo pour chaque module vous récapitulant l'ensemble du module

IMPORTANT !

Des **instructions claires sont délivrées pour chaque exercice à pratiquer**, sous la forme d'un **texte** et sous la forme d'un enregistrement en format mp3 comme dans ce manuel. Il s'agit d'un programme structuré et progressif à la fois.

Vous pouvez passer 2 semaines par module ou prendre plus de temps. Votre confort est ma priorité.

Comment vais-je avoir accès à ce contenu ?

J'ai choisi de vous rendre cet apprentissage le plus simple possible.

Aussi, **vous vous connecterez sur une plateforme très conviviale et vous aurez accès aux documents et enregistrements pour le module à venir.**

J'ai conçu cette formation pour que tout le monde même les moins féru(e)s en informatique puissent en profiter sans souci.

Le contenu de ce module est progressif et structuré pour vous permettre une intégration parfaite. Il comprend le contenu du programme MBSR enrichi de certains contenus du programme MBCT qui ont fait leur preuve et pour lesquels je suis formé en tant qu'instructeur en méditation de pleine conscience. Mais aussi beaucoup d'autres choses...

**Vous pensez qu'une formation sur la pleine conscience suivie
de chez soi est peu efficace ?**

« Il existe un programme anglais d'initiation à la pleine
conscience qui s'intitule **bemindfulonline**

<http://www.bemindfulonline.com/>

**Plus de cinq mille personnes ont à ce jour suivi le cours en
anglais** et ont témoigné de véritables changements dans leur vie
quotidienne tant en matière de stress, d'anxiété et de dépression.

L'efficacité de ce cours a fait l'objet d'un article de recherche
publié dans le British Medical Journal :

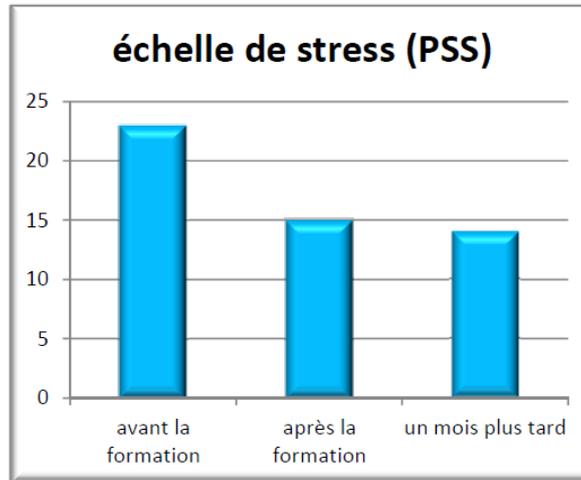
<http://bmjopen.bmj.com/content/3/11/e003498.full>

Les résultats sont éloquents.

**En moyenne, près de 1000 participants
ayant terminé le cours témoignent d'une
réduction de 40% de leur stress, de 53%
de leur dépression et de 55% de leur
anxiété.**

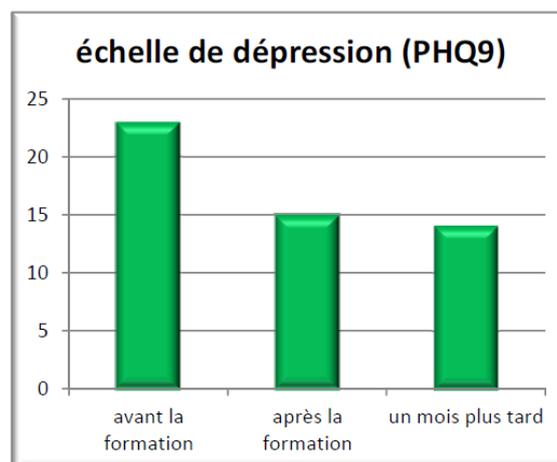
STRESS

REDUCTION MOYENNE de
40%

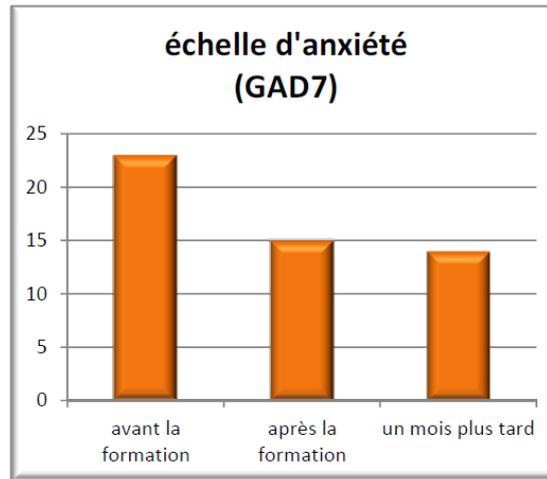


DEPRESSION

REDUCTION MOYENNE de
53%



ANXIETE
REDUCTION MOYENNE de
55%



Source : bemindfulonline.com

Mais au-delà de l'aspect quantitatif, c'est l'aspect qualitatif qui est le plus important.

Ce cours structuré vous entraînera à pratiquer et bénéficier des **bienfaits de la pleine conscience dans votre vie quotidienne.**

Le cours est facile à suivre étape par étape.

Vous pourrez le suivre **à votre rythme et de manière illimitée.**
A son terme vous aurez réussi à développer des compétences qui dureront toute votre vie!

Si vous souhaitez savoir quels bienfaits ressentent les participants à un programme de méditation de pleine conscience, vous pouvez lire les témoignages :

- [en anglais des participants ayant terminé la formation](#) sur le site bemindfulonline

- en français des [participants ayant terminé le programme](#) en présentiel que j'anime sur le site [coach-meditation](#)

Apprendre à pratiquer la méditation de pleine conscience est une chose merveilleuse et vous sera très utile pour:

- Apaiser votre esprit, améliorer votre résistance au stress et à l'anxiété
- Améliorer vos performances au travail et dans les activités intellectuelles
- Améliorer la qualité de votre sommeil
- Trouver un équilibre intérieur et vous réaliser pleinement
- Développer l'estime de vous-même et le respect des autres
- Développer votre concentration et votre lucidité
- Apprendre à vous accepter tel que vous êtes et gérer vos peurs et vos complexes
- Développer votre sens créatif
- Favoriser votre épanouissement personnel
- Améliorer vos relations personnelles et professionnelles
- Profiter pleinement de chaque instant qu'offre la vie,

Que devez-vous faire maintenant ?

Félicitations pour avoir lu ce guide jusqu'au bout !

Vous avez maintenant de bonnes bases pour commencer à cultiver votre sérénité.

Désormais, plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Vous pouvez supprimer ce manuel et oublier tout ce que je vous ai dit. Votre vie ne changera pas, votre stress et/ou votre anxiété perdurera. C'est votre droit le plus strict, même si je considère que nous regrettons seulement les chances que nous n'avons pas saisies.

Vous pouvez essayer de pratiquer par vous-même. C'est un peu comme vouloir s'élancer dans la jungle sans guide. J'espère simplement que vous ne perdrez pas trop de temps et que vous ne vous découragerez pas !

Par contre, je sais par expérience que si vous essayez seul, il y a de grandes chances pour que vous considériez votre sérénité comme un rêve inaccessible alors qu'elle est à votre portée !

Mais si vous le souhaitez, nous pouvons construire ensemble votre sérénité, et que vous puissiez en goûter les fruits comme Cyrille, Anne, Ghyslaine et tant d'autres.

Accédez à notre formation ONLINE SERENITE 2.0 :



Merci de votre confiance et de votre attention.

Ma mission est de VOUS aider à vous libérer **durablement** du poids de l'anxiété et du stress et à vous apaiser au quotidien à travers une pratique quotidienne courte de pleine conscience.

Je me sens privilégié d'avoir fait ce premier pas ensemble à travers ce manuel et pour cela je vous adresse toute ma gratitude.

Je vous souhaite le meilleur et d'acquérir durablement une sérénité qui vous permettra de vivre une vie paisible et enrichissante.

En guise de conclusion, j'ai une petite faveur à vous demander :

Si vous avez apprécié ce manuel, je ne vous demande qu'une chose en retour, c'est d'en parler autour de vous !

Comment ?

En en parlant simplement à vos ami(e)s, vos connaissances, vos collègues de travail,... En communiquant sur les réseaux sociaux, vos sites web, vos blogs,...

Pourquoi ?

Vous aiderez d'autres personnes à découvrir la pleine conscience
et peut-être à transformer leur vie comme elle a transformé la
mienne.

Enfin, grâce à quelques secondes de votre temps, vous m'aidez
à continuer à offrir des manuels gratuits comme celui-ci.

Avec présence et bienveillance

Beau cheminement dans la pratique...

et à bientôt !

Guillaume Rodolphe



« Tout ce que je fais me poursuit,

tout ce que j'accueille me transforme. » Bob Stahl.

H. Annexe : La bibliothèque Mindful

Voici en complément une liste d'ouvrages pour vous initier à la méditation de pleine conscience ou mindfulness ou approfondir :

Pour débiter (livres avec CD)

Pour les adultes :

[Méditer, Jour Après Jour + CD MP3](#)

de Christophe André

[Méditer :108 leçons de pleine conscience](#)

de Jon Kabat-Zinn

[Méditations guidées : programme MBSR. La réduction du stress basé sur la pleine conscience](#)

de Jon Kabat-Zinn

[Manuel de Mindfulness : Pratiques et méditations de pleine conscience](#)

de Laurence Bibas

[Apprendre à méditer : La méthode MBSR à la portée de tous](#)

de Bob Stahl

[Méditer pour ne plus déprimer : La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux](#)

de Mark Williams

[Méditer pour ne plus stresser : Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien](#)

de Mark Williams

[Manger en pleine conscience : la méthode des sensations et des émotions](#)

de Jan Chozen Bays

[Méditation :la pleine conscience pour les nuls](#)

de Shamash Alidina

Pour les adolescents :

[Mindfulness : la pleine conscience pour les adolescents](#)

de David Dewulf et Christophe Dierickx

Pour les enfants accompagnés de leurs parents:

[Calme et attentif comme une grenouille : La méditation pour les enfants](#)

d'Eline Snel

[Un cœur tranquille et sage](#)

de Susan Kaiser Greenland

Pour approfondir

[L'art de la méditation](#)

de Matthieu Ricard

[Les quatre fondements de la pleine conscience](#)

de Vénérable Hénépola Gunaratana

[Au cœur de la tourmente, la pleine conscience](#)

de Jon Kabat-Zinn

[L'éveil des sens](#)

de Jon Kabat-Zinn

[Où tu vas, tu es](#)

de Jon Kabat-Zinn

[A chaque jour, ses prodiges : être parent en pleine conscience](#)

de Myla et Jon Kabat-Zinn

[Le miracle de la pleine conscience](#)

de Thich Nhat Hanh

[La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression](#)

de Zindel Segal

[Bouddha Mode d'emploi](#)

de Jack Kornfield

[Après l'extase, la lessive](#)

de Jack Kornfield

[Le cerveau de Bouddha](#)

de Rick Hanson

[Frappe le ciel, écoute le bruit](#)

De Fabrice Midal

