

La méditation, du latin *meditatio*, est une pratique spirituelle ou mentale, qui revient généralement à porter son attention sur un point de concentration.

Contrairement à ce que la majorité des personnes s'imaginent, la méditation ne revient pas à ne plus avoir de pensées, d'émotions ou de sentiments. En fait, c'est tout simplement le contraire, cela consiste à continuer d'avoir des pensées, des émotions, des sentiments, et les observer, les laisser aller et venir dans notre esprit, comme si nous étions en train de regarder un film au cinéma.

Voici ma définition de la méditation : cela revient à appuyer sur le bouton « *pause* » et que vous preniez conscience de tout ce qu'il se passe dans votre vie à un instant T, que ce soit les sensations corporelles, les bruits environnants, ou autres. En résumé, cela consiste à être conscient du moment présent en utilisant un ou plusieurs sens.

Pendant des années, la méditation fut considérée comme une pratique exotique que seuls certains sages ou moines pratiquaient.

Dans les années quatre-vingt, plusieurs centaines d'études scientifiques ont été réalisées sur les bienfaits que pouvait avoir la méditation, aussi bien sur le corps que sur l'esprit.

Le professeur émérite Jon KABAT-ZINN, pratiquant le bouddhisme depuis un moment, décide alors de faire voyager la méditation de pleine conscience ou *mindfulness* en Occident en fondant « La Clinique de Réduction du Stress » (MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*) à la faculté de médecine du Massachusetts.

Cette technique connaît une croissance importante et n'a plus besoin de prouver son efficacité, car elle a été la source de nombreux écrits scientifiques.

Depuis quelques décennies, nous assistons à une explosion des techniques de méditation en provenance des quatre coins du globe, chacune avec son vocabulaire et des enseignements différents, voire contradictoires.

En effet, la méditation revêt différentes formes :

- La tradition bouddhiste en provenance de pays comme le Japon ou l'Inde ;
- La tradition védique de l'Inde ;
- La méditation cabalistique dans la tradition juive ;
- La tradition hésychasme que des chrétiens orthodoxes pratiquent en Orient ;
- La tradition soufiste, que font certaines personnes islamiques.

Nous observons l'essor de la méditation qui se développe dans le monde entier dans différentes cultures. Le principal obstacle à cela, est que le vocabulaire utilisé dans chacune de ces traditions varie. En effet, si par exemple vous découvrez la méditation transcendante, puis que vous assistez à un autre cours appliquant une autre forme de méditation, comme la méditation de pleine conscience, il y a de fortes chances pour que vous soyez un peu perdu car les instructions sont très différentes.

En France, les principales traditions méditatives les plus répandues de nos jours sont : la méditation de pleine conscience, la méditation tibétaine, la méditation zen, la méditation vipassana, la méditation transcendante.

La méditation se développe sous de nombreuses formes, et se pratique dans les quatre coins du globe. Les émissions télévisées, les articles de presse, les livres et les applications se multiplient grandement. Ce n'est donc pas étonnant d'apprendre que la méditation est pratiquée par de grandes célébrités, que ce soit dans la politique, le domaine sportif ou encore dans le monde du business...

Nous pouvons alors nous demander pourquoi tant de personnes méditent ?

Comme évoqué précédemment, des centaines d'études ont été menées sur les bienfaits de la méditation sur notre santé. Voici les principaux bénéfices :

- Diminuer ou stopper le stress et l'anxiété ;
- Limiter ce bruit en tâche de fond dans notre tête, et profiter d'un moment de lâcher prise ;
- Améliorer la concentration et réduire les distractions ;
- Apprendre à accepter certaines personnes ou situations que l'on ne peut pas modifier ;

Comme précisé, la pratique de la méditation a de nombreux bienfaits.

Force est de constater, que la motivation qui arrive en tête de liste lorsque les personnes prennent la décision de démarrer la pratique de méditation est de diminuer le stress ou l'anxiété.

Le stress est un vrai fléau et, il semblerait que le stress soit à l'origine ou un facteur accélérateur de nombreuses maladies.

Lors de mes conférences, j'aime montrer une photo de Barack Obama, ancien Président des États-Unis, pour prouver l'impact que peut avoir le stress sur notre physique. Dans cette photo, on y voit, le visage vif et lumineux, du président en deux mille huit lorsqu'il entre à la présidence, et en deux mille seize, un visage émacié et fatigué, des cheveux blancs lorsqu'il en sort huit années après.

À l'unanimité, son visage nous montre de toute évidence que le stress est destructeur, car l'emploi de Président des États-Unis est probablement l'une des fonctions les plus stressantes au monde.

Les gens trop stressés, subissent un vieillissement plus rapide que ceux qui le sont moins ou pas. Je suppose que l'envie de prendre de l'âge rapidement est peu commune, mais qu'au contraire, les personnes recherchent une vie agréable, la moins stressante possible, et cela pour plusieurs décennies.

La méditation est un outil incroyable. Lorsque vous méditez, vous basculez aisément dans un état de relaxation qui permet de lutter contre le stress. Nous le verrons plus en détail, ne serait-ce qu'une brève méditation de plusieurs minutes, peut vous procurer un relâchement physiologique qui anéantit l'impact destructeur du stress.

La méditation peut-elle réellement réduire votre stress et votre anxiété ?

Excellente question. Et c'est avec un grand « Oui » que je vais y répondre. Comme évoqué précédemment, le stress se situe tout en haut de la liste, et est le principal élément motivateur pour démarrer la pratique de la méditation. Je peux d'ailleurs vous expliquer une technique efficace que vous pouvez pratiquer où que vous soyez et, quand vous le désirez. Il vous suffit de vous isoler pendant seulement quelques minutes, une à dix minutes suffisent.

Malheureusement, les chiffres sont accablants et le stress touche tout le monde. En France, dans le monde de l'entreprise, quatre salariés sur dix, dans le milieu familial, cinq parents sur dix, et dans le milieu scolaire, sept étudiants sur dix, se déclarent stressés.

En travaillant avec des experts en gestion du stress, j'ai rapidement découvert que lorsque l'on ressent du stress ou de l'anxiété, c'est la preuve même que nous ne vivons pas le moment présent. En effet, soit nous repensons ou vivons des choses du passé, soit nous nous projetons dans le futur.

Supposons par exemple, que vous venez de recevoir un courrier indiquant que vous avez une contravention à payer pour le non-paiement du stationnement. Du coup, vous êtes contrarié pour un événement du passé, cette contravention est là sous vos yeux, il va falloir la régler, alors autant le faire tout de suite et tourner la page. Prenons l'exemple, d'une présentation que vous devez produire pour la semaine prochaine, et vous êtes convaincu que vous ne serez jamais prêt à temps. Dans ce cas, votre stress est associé à une situation future.

Je pense que vous saisissez bien les deux exemples que je viens d'illustrer.

La méditation est la réponse parfaite pour faire face à ce type de situations en portant toute votre attention sur le moment présent.

Quels sont les meilleurs moments de la journée pour méditer ?

Pour ma part, je médite depuis dix ans, et ma pratique a beaucoup évolué tout au long de cette période, en fonction des différents tests que j'ai pu réaliser moi-même, ainsi qu'avec mon entourage, que ce soit avec la famille, mes amis ou mes élèves.

À l'unanimité, le meilleur moment pour méditer est le matin juste après le réveil. J'ai trouvé cela très surprenant, et pourtant ce conseil m'a été donné par les plus grands maîtres en méditation Jack Kornfield, Tara Brach, Andy Pudicombe...

Je confirme que cela ne paraît pas naturel de se mettre à méditer alors que l'on vient de passer une nuit à dormir. Cependant, si l'on prend un peu de recul, cela a tout son sens. C'est exactement parce que vous avez passé une bonne nuit de sommeil que votre corps et votre esprit sont encore reposés. En effet, vous n'avez pas encore lu vos mails ou les différentes notifications de votre smartphone ou ordinateur, que ce soit Instagram, Facebook, Twitter, les news, et tous les autres bruits au petit matin. Vous êtes encore pur, il sera donc plus aisé de méditer dans ces conditions. Beaucoup me rétorquent qu'ils ne sont pas matinaux, et que c'est déjà complexe de s'organiser pour partir à l'heure, donc inutile de rajouter la méditation dans un timing trop court et donc qui ne sera pas bénéfique.

Je leur propose deux options :

- Soit de s'organiser pour compacter de quelques minutes de leur temps de préparation, et donc d'en profiter pour méditer juste avant le petit-déjeuner ;
- Soit de mettre le réveil quelques minutes plus tôt, et de réaliser une courte session de méditation allongé dans un lit ou assis confortablement dans un endroit calme.

Si après avoir essayé à plusieurs reprises de mettre en application l'une ou les deux options proposées ci-dessus, vous n'y êtes pas arrivé, dans ce cas, vous allez devoir trouver quelques minutes à un autre moment de la journée pour méditer. D'une façon générale, il n'est pas recommandé de méditer après un repas car notre organisme se focalise sur

notre digestion, ce qui peut perturber notre esprit à atteindre un état de relaxation.

Après toutes ces années de pratique, j'ai trouvé la recette parfaite pour méditer trois fois par jour. En commençant :

- Le matin juste après le réveil, en étant allongé dans mon lit, et je crois que c'est ma session de prédilection ;
- En fin de journée, assis dans ma voiture garée, juste avant de rentrer chez moi, cela m'aide à me décharger de tout le stress de la journée, et d'être détendu pour passer la soirée avec ma femme et mes filles ;
- Et enfin, juste avant de m'endormir au moment du coucher, dans mon lit à nouveau, ce qui facilite mon endormissement, et améliore la qualité de ma nuit.

Lorsqu'on me demande quel est le meilleur moment, si je ne devais en choisir qu'un seul. Sans hésitation, je choisirais au lever le matin, car cela me permet de débiter ma journée dans les meilleures conditions possibles en étant apaisé et serein pour attaquer ma journée.

Quelles sont les meilleures postures de méditation ?

On me demande très souvent des conseils sur la façon de s'asseoir pour méditer et, s'il y a besoin d'acheter du mobilier spécifique, tel qu'une chaise, un coussin de méditation ou un banc de méditation.

Ce que j'apprécie tout particulièrement avec la méditation comparée à d'autres pratiques ou au yoga, c'est qu'il est inutile d'avoir du matériel spécialisé, et il n'y a pas besoin d'espace important non plus pour méditer. Vous avez la possibilité de méditer en posture assise dans une chaise, un canapé ou par terre, ou en position allongée par terre, sur votre lit ou encore sur un tapis de yoga.

L'unique objectif est que vous preniez une posture qui soit agréable et confortable.

Dans la question 4 relative aux meilleurs moments pour méditer, je décris mes trois sessions de méditation par jour, et j'ai pris conscience que l'endroit et la posture sont changeants selon mes besoins durant ces trois sessions.

Le matin, je médite soit dans mon lit soit, sur mon banc de méditation. Au cours de la journée, je m'installe en position assise dans ma voiture et, le soir en position assise dans le canapé ou, en position allongée dans le lit.

Je vous invite fortement à prendre le temps d'étudier les différentes postures afin de définir les assises qui procurent le plus de bienfait. Puis, de démarrer votre initiation avec la ou les positions retenues. Il est probable que vous souhaitiez modifier votre ou vos positions après quelques semaines ou quelques mois de pratique. Le plus important reste que vous preniez une position relaxante et confortable.

Je vous conseille de tester un coussin de méditation (type Zafu) ou un banc de méditation.

Le coussin de méditation donne une position assez agréable avec une assise normale, ou en position de lotus ou jambes croisées.

Le banc de méditation qui en plus d'être très confortable, malgré une structure ferme en bois qui peut sembler être inconfortable, est un joli article design.