

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Par Marie Thomassen.

Qu'est ce que la méditation ?

La méditation, qui existe depuis des milliers d'années, comprend de nombreux courants parmi lesquels nous pouvons citer : la méditation de pleine conscience, zen, Vipassana, transcendantale... Cette pratique consiste le plus souvent à porter une attention particulière à un « objet d'attention » qui peut être une pensée, une émotion, une sensation, la respiration...

La méditation de pleine conscience, *mindfulness* en anglais, consiste à ouvrir sa conscience à l'ensemble des éléments qui constituent l'expérience de l'instant présent, à savoir la respiration, les sons, les sensations corporelles, les pensées, les émotions, sans s'accrocher à aucun d'eux.

Quels sont les bénéfices d'une pratique régulière de la méditation ?

Cette méthode a fait l'objet d'un grand nombre d'études en neurosciences et de publications scientifiques. Selon Antoine Lutz, Directeur de recherches à l'INSERM de Lyon : « Méditer agirait sur notre cerveau comme le sport agit sur nos muscles. » Autrement dit, en plus d'une détente et d'une paix intérieure, la pratique de la méditation a un impact physiologique. Les bienfaits d'une pratique régulière, scientifiquement reconnus aujourd'hui, sont multiples :

- Apaisement (niveaux de stress perçus plus faibles)
- Meilleure concentration
- Troubles du sommeil réduits
- Meilleure tolérance aux émotions négatives, diminution des ruminations
- Meilleure capacité de détachement et de recul par rapport aux pensées automatiques
- Amélioration des relations avec soi et les autres
- Risques cardio-vasculaires plus faibles
- Risque moindre de dépression récurrente
- Ralentissement du vieillissement cellulaire ...

Comment méditer ?

Même si la méditation nécessite un apprentissage et de l'entraînement, il y a une bonne nouvelle : c'est une technique SIMPLE à intégrer dans son quotidien de praticien entre autres.

Des études récentes montrent que **10 minutes par jour suffisent** pour commencer à voir certains bénéfices ! La méditation de pleine conscience ne nécessite aucune mise en place particulière : elle peut être pratiquée **à tout moment** et **à tout endroit** de la journée.

Trois formes de pratiques sont possibles :

1 - Méditer 10 minutes par jour, comme un entraînement.

2 - Méditer dans les moments de transitions : entre deux RDV par exemple ou bien à l'arrivée ou au départ du cabinet.

3 - Méditer dans une situation particulière, quand l'émotion est difficile à gérer et que l'on peut avoir besoin de prendre du recul.

Exercice efficace et facile à mettre en œuvre pour les pratiques 2 et 3 :

LA TECHNIQUE DES 5 SENS (ou technique 5 - 4 - 3 - 2 - 1)

Cette technique, basée sur la pleine conscience, vise à se reconnecter au moment présent. C'est une technique simple, rapide et discrète qui peut être utilisée dans tous les contextes de vie.

Voici en quoi consiste la technique :

Premièrement, vous vous concentrez sur le sens de la **vue**. Vous identifiez **5** choses qui font partie de votre environnement. Vous nommez ces 5 choses dans votre tête ou à voix haute.

Deuxièmement, vous vous concentrez sur votre sens de l'**ouïe**. Vous identifiez **4** choses que vous pouvez entendre (bruits, voix, respiration...).

Troisièmement, vous vous concentrez sur votre sens du **toucher**. Vous identifiez **3** choses qui vous touchent ou que vous pouvez prendre dans votre main. Par exemple, vous pouvez prendre conscience d'un bijou que vous portez, du contact de vêtements sur votre peau ou de la table sur laquelle vous posez vos mains.

Quatrièmement, vous vous concentrez sur votre **odorat**. Vous nommez dans votre tête **2** choses que vous pouvez sentir.

Finalement, vous vous concentrez sur votre sens du **goût**. Vous pouvez simplement, par exemple, prendre conscience d'un goût dans votre bouche ou prendre une gorgée d'eau.

Concentrer son attention sur ses sens permet de s'ancrer dans le moment présent. En nommant des objets que l'on voit, par exemple, on oblige notre cerveau à interrompre le flot de nos pensées. Nous sommes dès lors en meilleure posture pour reprendre nos esprits, détourner notre attention ou abandonner les pensées négatives qui peuvent nous bloquer.

Quelques références utiles notamment pour la pratique 1 :



Une cinquantaine de séances de méditation guidée accessibles gratuitement et en illimité de 5 à 40 minutes.

<https://www.youtube.com/c/Mindfulattitude/community>



Application créée par l'association Emergences

<https://prezens.app/>



<https://www.petitbambou.com/fr/>
