

MON IDÉE DU BIEN-ÊTRE...

# c'est méditer

**CHRISTOPHE ANDRÉ**, PSYCHIATRE, NOUS PARLE DE LA MÉDITATION, UN TRAVAIL DE PLEINE CONSCIENCE QUI PRODUIT UN ÉTAT CÉRÉBRAL PROPICE À L'APAIEMENT.



"Être juste conscient que l'on est là, vivant, et laisser ses idées circuler librement."

SES 5 CONSEILS POUR Y ARRIVER

**1. Apprendre à ne rien faire**

Chaque jour, restez assis immobile 15 minutes. Tout arrêter, se poser, fermer les yeux et ressentir. Sans musique, ni radio, observez ce qui se passe en vous. Si votre esprit part dans tous les sens, acceptez-le, puis revenez à votre position d'observateur. Cette pratique est indispensable en phase d'apprentissage, et s'aménager un espace dédié ritualise la séance.

**2. Prêter attention à son corps**

La méditation est en fait une pratique corporelle. Il ne s'agit pas de se détendre, mais d'entrer en contact avec son corps. Prenez conscience de votre posture, puis le dos droit sans raideur, effectuez une petite bascule du bassin vers l'avant, les épaules un peu ouvertes, respirez. Soyez attentif à votre souffle.

**3. Accepter de ressentir**

Si vous êtes ému, énervé par un événement particulier – même heureux –, prenez le temps de prendre conscience de l'état dans lequel vous êtes. Il ne s'agit pas de l'analyser, mais de le ressentir, de tout son corps, sans mots, pour donner un espace à vos émotions.

**4. Vivre des moments de pleine conscience**

Dans le bus, ne lisez pas, n'envoyez pas de SMS... soyez juste conscient que vous êtes là, vivant, laissez vos idées circuler librement. Quand vous mangez seul, centrez-vous sur le goût des aliments, leur texture... Devant un arbre ou un bâtiment, ne vous contentez pas de passer en notant qu'il est beau. Prenez quelques secondes pour regarder et respirer.

**5. Ne pas chercher un état précis**

Ne commencez pas la séance en vous disant qu'elle va vous apaiser, ce sera un bénéfice secondaire. Oubliez le mécanisme: action = résultat. Il faut renoncer à un objectif pour se centrer sur le moment présent. La méditation n'est pas une thérapie en elle-même, c'est un outil de développement personnel ou de prévention des rechutes dépressives et anxieuses. ●

Nathalie Courret

"Petit déjà, j'étais dans la contemplation"

**Vous méditez tous les jours ?** Oui, tous les matins, je médite 15 à 30 minutes. Dans un coin de mon bureau, il y a mon petit banc et mon tapis de méditation.

**Depuis quand ?** Depuis une dizaine d'années. Mais gamin déjà, j'étais très souvent dans la non-action. Puis, jeune adulte, j'aimais faire des retraites dans les monastères.

**Qu'est-ce qui a déclenché cet intérêt ?** À un moment donné, dans ma vie, je faisais trop de choses. Je commençais à avoir un niveau de stress élevé que je ne pouvais pas supporter. Je suis quelqu'un d'émotif. Puis, aussi, cette conscience aiguë que si l'on veut élever des enfants, c'est important de ne pas se mettre inutilement en colère, de ne pas manquer de sommeil, pour être calme, cohérent, présent.

**À lire**.....  
**Méditer, jour après jour,**  
éditions L'Iconoclaste,  
24,90 €.

