



BONUS 09

La méditation, est-ce pour tout le monde ?

Voici le résumé de l'épisode 9 – La méditation, est-ce pour tout le monde

La méditation, de quoi on parle.

Il existe différents types de méditation. Ici, il s'agit de **méditation de pleine conscience**, mais les précautions sont valables pour les autres types de méditation.

La méditation de pleine est une pratique laïque qui consiste à **explorer la nature de notre expérience**, en se détachant de toute attitude jugeante.

Cette pratique est issue d'une technique ancestrale bouddhiste appelée vipassana, qui signifie vision intérieure ou vision pénétrante.

En examinant la nature de notre mental, nous sommes capables de **repérer toutes les fois où nous sommes en train de nous projeter, de nous inquiéter de ruminer**. Et en prenant conscience de ces tendances du mental, on apprend à s'en détacher.

On ne cherche pas à supprimer nos pensées, on décide juste d'arrêter de les suivre

La méditation, est-ce pour tout le monde ?

Une ou deux séances ne risquent pas trop de vous déstabiliser, mais c'est important de vérifier si vous n'entrez pas dans une contre-indication à la pratique.

La méditation est contre-indiquée pour :

- Dépendances à des substances : alcool, drogues. Cela peut vous déstabiliser au niveau émotionnel. Il vaut donc mieux attendre d'être sevré depuis au moins un an.
- Sevrage d'addiction de moins d'un an : il faut patienter avant de vous engager dans la pratique.
- Tendances suicidaires. Il faudra d'abord voir un thérapeute, voire un médecin pour dépasser votre mal-être.
- Psychose.
- Syndrome post traumatique.
- Dépression. Vous pourrez pratiquer plus tard (j'y reviens)
- Recherche d'une solution miracle
- Manque d'assiduité.

Selon les cas, **les contre-indications sont plus ou moins strictes**.

Par exemple si vous recherchez une solution miracle, participer à un cours avec un professeur vous aidera à vous détacher de cette attente forte. La méditation demande de la pratique, de l'entraînement, ce n'est pas magique.



Si vous êtes en dépression, vous pourrez faire de la méditation après. Et ce sera utile pour ne pas rechuter.

En effet, une étude a montré qu'elle était aussi efficace que les anti-dépresseurs en cas de dépression chronique.

Pour les addictions, vous devrez attendre d'être sevré depuis au moins un an. Ensuite, la méditation pourra vous aider à mieux gérer vos états émotionnels, souvent en cause lors d'addictions.

Pourquoi vous n'arrivez pas à méditer ? Et comment faire ?

Quand vous vous installez, c'est important qu'il n'y ait **pas d'attentes, mais juste une curiosité**. Je m'assois et j'observe simplement mes ressentis, sans jugement, et sans objectifs.

Si vous vous installez dans l'objectif de vous calmer, c'est sûr que vous n'allez pas vous calmer, au contraire, ça risque de vous agacer encore plus et du coup vous arrêtez.

Observez simplement l'agitation s'il y a de l'agitation, les pensées s'il y a des pensées.

Inscrivez vous à quelques cours avec un professeur pour démarrer.

Pour bien démarrer la méditation

(On y reviendra en détail dans l'épisode 10 du podcast)

Voici quelques pistes pour bien démarrer la méditation :

- **Commencer petit** : faites 10 min tous les jours plutôt qu'une heure le week-end. Et allongez votre durée de pratique progressivement.
- **Définir un moment dans la journée**, pour en faire une routine : le matin au lever, le soir en rentrant à la maison, juste avant d'aller déjeuner.
- **Installez-vous confortablement**, sur un coussin au sol, ou sur une chaise. La posture doit être confortable, tout en vous permettant de rester vigilant. Vous pouvez aussi méditer allongé, à condition de ne pas vous endormir.
- **Prenez le temps de vous installer**, ne vous précipitez pas. Faites comme si vous alliez pratiquer pendant plusieurs heures.

Les fausses croyances sur la méditation

Je lèverai toutes les croyances dans un épisode dédié, mais voyons quelques croyances qui vous empêchent de bien démarrer.

« **La méditation, c'est pour se vider la tête** » : heureusement non. A moins d'être complètement lobotomisé, vous continuerez de penser. La méditation vous permettra simplement de remarquer lorsque vous avez des pensées.

Le but est de remarquer aussi dans la journée quand vous laissez votre mental vous envahir.

« **Je dois avoir un endroit calme pour méditer** » : oui, c'est mieux. C'est bien d'avoir un endroit avec votre matériel prêt : coussin, tapis, banc. Mais on peut pratiquer n'importe où.

A partir de tous ces conseils, j'espère que vous serez tenté d'essayer à nouveau la méditation. Et si vous êtes tenté(e) pour venir faire un cours d'essai avec moi, je vous mets le lien pour venir faire un cours d'essai.

<https://enrouteverslaserenite.fr/cours-de-meditation-en-ligne/>

A bientôt,

Isabelle

