



WORKBOOK

CHRISTOPHE ANDRÉ



Enseigne l'art
de la méditation



Workbook

INTRODUCTION

Introduction



L'attention est l'œil de notre esprit : elle nous permet de découvrir le monde, savourer les bons moments, réfléchir, ...

Christophe André a été psychiatre pendant 15 ans. Il a surtout exercé à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, dans l'Unité de Psychothérapie Comportementale et Cognitive, spécialisée dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels, anxieux et dépressifs. Il a fait partie des premiers soignants à proposer à ses patients de tester la méditation laïque. En 2016, il reçoit le prix Jean Bernard remis de la part de la Fondation pour la Recherche Médicale.

Il a publié de nombreux essais et ouvrages, qui ont rencontré le succès auprès du grand public



Leçon #1

RENCONTREZ CHRISTOPHE ANDRÉ



Votre intervenant reconnaît que la méditation peut laisser dubitatif : elle laisse voir une personne assise, immobile, les yeux fermés. Pourtant, grâce à l'imagerie, on sait qu'un cerveau qui médite est en pleine activité.

Au cours des leçons, vous verrez avec Christophe André que la méditation permet non seulement de trouver un apaisement, mais aussi d'améliorer son discernement et mieux comprendre qui nous sommes.

Aujourd'hui, la méditation qui intéresse le plus le grand public est celle dite de pleine conscience. Elle se veut laïque (elle peut être utilisée partout), simple d'accès, validée par la communauté scientifique (elle réduit le stress, favorise la concentration...). Pour être efficace, elle demande une présence à l'instant présent.

Exercice 1 : se rendre présent à l'instant

Tout en suivant votre cours, prenez conscience de votre respiration, de votre corps, des sons, de vos pensées, sans chercher à les modifier.

Les postures

Il y a celle du corps et celle de l'esprit. Pour le corps, optez pour la position assise.

- 1) Prenez une chaise, un tabouret ou un coussin (un zafu), et posez les pieds bien à plat.
- 2) Redressez-vous, ouvrez les épaules, posez les mains sur les cuisses et veillez à garder la nuque droite.
- 3) Fermez les yeux, gardez-les mi-clos ou ouverts pour suivre votre mentor !

Gardez en tête que vous ne poursuivez aucun objectif immédiat. C'est la posture de l'esprit : soyez curieux, faites avec ce qui se passe et surtout montrez-vous bienveillant envers vous-même.

Exercice 2 : Ne rien faire

Respirez. Accueillez les sons. Ecoutez les sensations de votre corps. Regardez les pensées qui passent dans votre esprit.

Dans les prochains jours, exercez-vous à ne rien faire, une fois par jour.



Leçon #2

LES BASES: LA RESPIRATION

La respiration

La respiration est importante pour notre cerveau : comme le feu d'une cheminée ou les vagues de l'océan, elle attire votre attention par son mouvement lent et régulier.

Exercice 1 : Suivre le souffle

- 1) Installez-vous dans la position décrite dans la leçon 1.
- 2) Prenez conscience de votre respiration. Laissez faire votre corps, sans modifier votre souffle.
- 3) Cherchez à ressentir l'air qui entre dans votre corps à l'inspiration, et celui qui sort à l'expiration. Celui que vous expirez est plus tiède, cherchez à le sentir.
- 4) Portez votre attention sur vos épaules qui s'élèvent quand vous inspirez, et s'abaissent lorsque vous expirez.

Des études ont montré que s'arrêter plusieurs fois par jour pour observer sa respiration permet de réduire grandement le stress. L'attention portée sur le souffle détourne l'esprit des tracas du quotidien. Aussi, vous apprenez l'art du lâcher prise.

Exercice 2 : Approfondir sa conscience du souffle

- 1) Reproduisez la posture décrite dans la leçon 1.
- 2) Prenez conscience du mouvement du souffle dans votre nez et votre gorge, à l'inspiration et à l'expiration.
- 3) Étendez votre conscience à votre poitrine, vos épaules, votre ventre. Observez le balancement du souffle à la fin de l'expiration : il prend une courte pause avant de repartir vers une nouvelle inspiration.
- 4) Étendez cette perception à l'ensemble de votre corps. Imaginez que tout votre corps participe : lorsque vous inspirez, sentez-vous une modification de vos sensations ? Et à l'expiration ? Votre corps respire de la tête aux pieds ! Voyez si vous suivez votre inspiration jusqu'à la fin ou si votre esprit pense à autre chose. Votre corps sait ce dont il a besoin, ne cherchez pas à modifier votre souffle.

Déterminez la durée de chaque séance en fonction de vos besoins et de votre temps libre. Vous patientez dans une file d'attente ? Vous attendez votre client ? Profitez-en pour respirer ! Plus vous répétez cet exercice, plus vous ressentirez ses effets positifs.



Leçon #3

LES BASES: RESSENTIR SON CORPS



Ressentir son corps

Contrairement aux apparences, c'est dans le corps que se joue la méditation.

Exercice 1 : Prendre conscience du corps

1) Dans votre journée, prenez conscience de votre respiration, l'intermédiaire entre votre corps et votre esprit. Prenez conscience de votre souffle, du mouvement de l'air et de votre corps.

2) Élargissez votre conscience à l'ensemble de votre corps : que se passe-t-il dans tout votre corps lorsque vous inspirez ? Lorsque vous expirez ? Accueillez toutes les sensations : (in)confortables, (in)habituelles. Où se manifestent-elles ? Pendant combien de temps ?

3) Cette technique vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement de votre corps, notamment dans les moments difficiles de votre vie : comment votre tristesse, ou votre joie, se manifestent-elles dans votre corps ?

La méditation permet de se reconnecter à son propre corps.

Exercice 2 : Le scanner du corps

1) Allongez-vous. Gardez les yeux ouverts. Vous pourrez ainsi mieux observer votre corps.

2) Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre. Prenez conscience de votre respiration, notamment parce que vous sentez, quand vous inspirez et expirez, votre poitrine et votre ventre s'élever et s'abaisser. Admirez le travail de votre corps !

3) Maintenant, prenez conscience de ce qui se passe dans chacun de vos pieds : remuez vos orteils, sentez-vous la plante de vos pieds, la voûte, le talon ? Remontez le long de la jambe et ressentez votre cheville, votre mollet contre le coussin, le genou, la cuisse, sans oublier votre respiration. Faites le même parcours de l'autre côté. Sentez vos fesses, votre dos bien calé, votre bas-ventre, votre ventre. Remontez à votre poitrine, vos épaules. Passez à votre main : vos doigts, votre paume, le dos, le poignet, l'avant-bras, le bras, puis répétez de l'autre côté. Repassez à vos épaules. Faites cela à votre rythme. Modifiez votre position si besoin. Puis sentez votre nuque, votre cuir chevelu, votre mâchoire, votre visage. Ressentez tous les muscles de votre visage, surtout ceux des mâchoires et des paupières, qui peuvent être tendus. Faites circuler l'air dans tout votre corps dans un sens (inspiration) puis dans l'autre (expiration). Accueillez tout ce qui se passe dans votre corps, instant après instant.

Christophe André vous conseille de prendre soin de votre corps, pour votre santé comme pour votre esprit. Si vous passez du temps devant votre écran, redressez-vous de temps en temps, étirez-vous, bougez et respirez.



Leçon #4

LES BASES: L'INSTANT PRÉSENT



Notre cerveau anticipe beaucoup, ou revient dans le passé, vers les belles comme vers les moins belles choses. Cela vous empêche de vraiment profiter du moment présent.

Exercice 1 : Se poser dans l'instant présent

1) Adoptez la posture que vous connaissez bien, désormais !

2) Arrêtez les choses que vous êtes en train de faire et prenez conscience de vos mouvements respiratoires.

3) Faites attention à votre corps. Dans quelles parties ressentez-vous des sensations ? En quoi consistent-elles ? Quels sont les sons autour de vous ? Tous ces bruits sont bienvenus : la méditation n'est pas de la relaxation. L'instant présent n'est pas toujours silencieux. Comment réagissez-vous aux bruits ?

4) Vos pensées vont et viennent. Observez-les. Vous êtes spectateur, vous voyez l'état de votre corps se modifier, ou persister. Accueillez et observez.

La méditation vous permet de tester des choses inhabituelles. Ramenez votre esprit au présent permet de vous calmer, d'être plus conscient de ce qui se passe autour de vous, et d'observer la manière dont vous y réagissez.

Vos pensées peuvent vous empêcher d'être dans l'instant présent. Un autre exercice peut vous aider à modifier votre rapport à vos pensées.

Exercice 2 : Observez les pensées et revenir à l'instant présent

Posez-vous dans l'instant présent et observez votre souffle, les bruits autour de vous, vos sensations corporelles.

Observez vos pensées : que vous disent-elles ? Considérez vos pensées comme des composantes de votre expérience du moment. Pas plus, sinon elles prendront trop de place dans votre esprit. Revenez à l'instant présent si vos pensées vagabondent.

Le présent est trop souvent sacrifié à vos projets ou vos regrets... Christophe André vous encourage à vous demander, dans la journée, ce qui se passe pour vous : quelles sont vos pensées, les sons qui vous entourent ? Gardez la conscience de votre corps et observez vos pensées. Avant de plonger vers votre écran lorsque vous n'avez rien à faire, accordez-vous un temps de respiration, et d'observation du moment présent.



Leçon #5

INSTALLER L'HABITUDE DE MÉDITER



Le plus dur avec la méditation, c'est de pratiquer régulièrement. Pourtant, la pratique permet de se sentir bien, c'est un véritable entraînement de l'esprit. Pour être moins stressé(e), avoir un meilleur sommeil ou mieux profiter de la vie, il faut vous entraîner.

Les exercices de méditation sont simples, il faut seulement trouver le temps de les pratiquer.

Pour vous y aider, sachez qu'il existe trois familles d'exercices méditatifs :

- prendre le temps le matin de se poser dans l'instant présent, de se concentrer sur ses émotions. Christophe André recommande une session de 10-15 minutes;
- des exercices de quelques minutes ou quelques secondes quand vous patientez dans une file d'attente ou dans les transports ne nécessitent aucun aménagement de votre emploi du temps. Profitez-en pour porter attention à votre souffle et votre corps.

Agir en pleine conscience

Quelle que soit votre activité, pratiquez-la en étant présent à ce que vous faites : marchez sans téléphoner, mangez sans lire ni regarder la télévision; cuisinez sans faire autre chose; lorsque vous vous couchez, prenez le temps de respirer, ...



Leçon #6

AUGMENTER SA CONCENTRATION

Christophe André définit l'attention comme l'œil de notre esprit : elle vous permet de découvrir le monde, savourer les bons moments, réfléchir, ...

Il existe 2 sortes d'attention :

- L'attention réactionnelle : quand vous ne faites aucun effort, votre attention se dirige vers le bruit, la lumière ou autre chose qui attire votre attention et auquel vous réagissez immédiatement. Elle ne demande aucun entretien.
- L'attention décisionnelle : vous décidez de ce sur quoi vous portez et maintenez votre attention. Malmenée par votre environnement qui vous distrait, elle demande à être travaillée. C'est la concentration : vous maintenez votre attention sur une seule chose.

Exercice 1 : Attention focalisée et respiration

- 1) Installez-vous et posez votre esprit dans l'instant présent : respirez, prenez conscience de votre corps, accueillez les bruits.
- 2) Donnez-vous comme objectif de fixer votre attention sur votre respiration. Rendez-vous à votre respiration et observez vos sensations dans votre nez, votre gorge, votre poitrine et votre ventre, qui s'élèvent et s'abaissent, et de tout votre corps.
- 3) Restez attentif à chaque inspiration et expiration du début à la fin. Si votre esprit s'évade, dites-vous que c'est normal, acceptez-le et revenez à votre souffle. Répétez cela à chaque fois que votre esprit repart. Soyez le berger de votre esprit. Prévoyez des séances d'au moins 10 minutes lorsque vous le pouvez.

La distraction est à la méditation ce que l'essoufflement est à la course. Il est normal que votre esprit s'évade, cela ne signifie que vous n'êtes pas fait pour la méditation. Cela montre juste que vous avez besoin d'entraînement. Les personnes entraînées parviennent beaucoup plus facilement à rester concentrées sur une chose plus longtemps, en limitant les temps de distraction.

Quelques conseils pour améliorer la concentration

Amusez-vous à concentrer votre attention sur votre souffle et à l'y ramener lorsqu'elle part ailleurs.

Christophe André parle aussi de l'hygiène de l'attention : veillez à la façon dont vous organisez votre journée. Le multi-tâches stresse et augmente le risque d'erreur. Pratiquez-le le moins souvent possible.

Veillez également à la continuité : chaque fois que vous pouvez faire quelque chose en coupant les distractions (téléphone, mails, alertes variées...), offrez à votre cerveau « des tranches de continuité ».

Un autre exercice, venant de la pratique zen, vous est recommandé par votre mentor : adonnez-vous au « rien que » : ne faites rien que manger, rien que marcher, rien que cuisiner, sans faire quoi que ce soit d'autre.



Leçon #7

CALMER LE STRESS



De nombreuses études scientifiques montrent que la méditation favorise une meilleure gestion du stress, tant physiquement que psychologiquement. Le stress désigne la réaction de l'être vivant à des exigences de son environnement. Lorsque vous savez y répondre cela ne génère que du bon stress. Quand vous ne savez pas y faire face, soit parce que c'est trop brutal ou trop fréquent et que vous n'avez pas le temps de récupérer, vous subissez le mauvais stress.

La méditation peut vous aider à vous apaiser, et à voir les problèmes tels qu'ils sont, et à améliorer votre discernement.

Exercice 1: Le sablier : l'espace de pleine conscience

Cet exercice est à pratiquer lorsque vous sentez le stress vous gagner. Il se compose de trois phases :

- Dans la 1ère, vous partirez de l'expérience stressante que vous vivez (expérience élargie);
- Dans une 2e phase, vous recentrez votre expérience et votre attention sur votre respiration;
- Dans la 3e phase, vous élargissez à la situation globale.

Installez-vous. Imaginez que vous soyez dans une situation stressante si vous ne l'êtes pas. Observez comment le stress se manifeste chez vous : respiration, état de votre corps, état de vos pensées, que vous disent-elles, comment voyez-vous le monde, le stress que vous traversez en ce moment ? Ne cherchez pas à fuir le stress, observez-le.

2e étape : observez votre respiration. Pour desserrer l'étau dans votre poitrine, accordez-vous une ou deux inspirations profondes. Ressentez tout votre corps qui respire à chaque inspiration expiration. Faites cela pendant quelques minutes.

3 étape : revenez à la situation actuelle et voyez si vos sensations ont évolué. Votre respiration vous a-t-elle aidée ? Vos pensées ont-elles changé ? A cette étape, vous vous apprêtez à revenir au monde réel. Voyez ce que votre stress vous donnerait envie de faire : crier, râler... ? Et vous, que décidez-vous de faire? Vous pouvez réagir au stress et faire ce qu'il vous demande, ou y répondre avec votre intelligence, votre expérience.

Cet exercice évite au stress de prendre trop de place.

Exercice 2 : La boule à neige pour observer ses pensées

Prenez conscience de votre état de stress : comment respirez-vous ? Votre corps est-il tendu ? En observant ces phénomènes, votre corps commence à réguler lui-même ces éléments.

Observez aussi vos pensées : distinguez la situation de l'interprétation que vous en faites. Vos pensées enveniment votre mal-être. Pour apaiser votre stress, pensez à la boule à neige : la meilleure chose à faire pour que la neige descende, c'est de ne pas agiter l'objet. Faites pareil avec vos pensées : concentrez-vous sur votre respiration et laissez « retomber » vos pensées.

Si vous n'y parvenez pas, revenez à cet exercice lorsqu'un moment de stress survient, et commencez par essayer d'apaiser des stress légers. La méthode de la boule à neige finira par payer !



Leçon #8

APAISER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES



La méditation permet de ressentir plus d'émotions positives, et sur une durée plus longue, et de ressentir moins d'émotions négatives.

On retrouve dans les émotions négatives l'anxiété, la colère, la tristesse, ... Ces émotions existent à plus ou moins forte intensité.

Le concept de gestion des émotions permet de comprendre que vous ne pouvez pas empêcher une émotion d'arriver, mais si vous êtes attentif à son émergence, vous pouvez vous en servir.

Exercice 1 : Accueillir et observer les émotions douloureuses

- 1) Installez-vous dans la position que vous connaissez maintenant parfaitement !
- 2) Acceptez de vous ouvrir à cette émotion désagréable : observez votre expérience en vous reliant à votre souffle, votre corps. Comment cette émotion agit-elle sur lui ? Quelles pensées cette émotion fait-elle naître ? Quelles impulsions ces pensées font-elles apparaître ?
- 3) Observez ensuite votre respiration, puis énoncez ce que vous ressentez : « je vis tel événement, et je ressens telle émotion. » Mettre des mots sur l'émotion permet de l'apaiser.
- 4) Imaginez ensuite qu'à chaque inspiration et expiration, votre souffle passe par les zones de votre corps qui réagissent à cette émotion. Quand vous vous sentez mieux, vous pouvez revenir à vos activités.

Stress et émotions négatives peuvent abîmer la santé. Ne pas réagir et laisser les émotions douloureuses s'installer favorisent leur apparition pour des motifs de moins en moins importants, et les incitent à rester plus longtemps en vous. Il est donc important d'apprendre à les réguler.

Un conseil en plus pour mieux gérer ses émotions douloureuses

Christophe André rappelle qu'il est recommandé de s'entraîner à repérer les moments où les émotions négatives apparaissent. Quand vous y arrivez, appliquez les deux exercices précédents. Vous pouvez voir cette opération comme la désinfection d'une plaie: nettoyez votre esprit des émotions douloureuses.



Leçon #9

AMÉLIORER SON SOMMEIL



Pour méditer, il faut être éveillé ! Sinon si vous vous allongez et fermez les yeux, votre cerveau ira à l'essentiel : dormir !

Dormir est important pour la santé, cela permet à votre cerveau de mémoriser les choses et facilite les apprentissages.

Le sommeil ne peut venir que si un certain nombre de conditions sont réunies, vous ne pouvez pas décider de vous endormir. La méditation peut vous aider grâce à quelques exercices.

Exercice pour l'endormissement

Pratiquez cet exercice le soir. Au moment de vous coucher, méditez en pleine conscience, sans faire autre chose.

Prenez conscience de l'état de votre corps et de votre pensée. Rendez-vous présent à chaque respiration, et voyez comment votre corps et votre esprit réagissent. Vous pouvez aussi vous rappeler quelques souvenirs agréables, afin de créer un SAS entre la veille et le sommeil. Répétez cet exercice et votre corps et votre esprit s'habitueront à procéder ainsi.

Exercices en cas de réveil nocturne

Le sommeil fonctionne par cycle. Il se peut que vous deviez attendre 1h30 avant de pouvoir vous rendormir. Alors Christophe André vous propose d'attendre l'endormissement en méditant, plutôt qu'en vous énervant ! Votre but à ce moment est de rester calme.

Rendez-vous présent à votre respiration et aux réactions de votre corps. Scannez votre corps, et recommencez. Si votre esprit s'évade, ramenez-le à votre pratique de la méditation.

Si cela peut vous rassurer, sachez que vous dormez toutes les nuits, même si vous n'en avez pas conscience !

Christophe André vous conseille aussi, pour avoir un meilleur sommeil, de ne pas regarder le moindre écran 1h30 à 2h avant de vous coucher. Ne vous penchez pas non plus sur des questions existentielles et si votre journée du lendemain vous inquiète, notez tout sur une feuille et revenez-y le lendemain.



Leçon #10

PRENDRE PLUS DE PLAISIR AU QUOTIDIEN

L'écrivain Claudel a dit « Le bonheur n'est pas le but, mais le moyen de la vie ». Cela signifie que le bonheur est un moyen d'affronter les moments d'adversité. La méditation s'intéresse aux moyens d'amplifier ces moments de bonheur.

Une équation simple résume le propos : bonheur = bien-être + conscience. La conscience permet de renforcer les bons moments et fait de vous quelqu'un de plus fort.

Savourer les bons moments

1) Ouvrez les yeux sur les petites choses de votre journée : un coin de ciel bleu, une blague, ... et arrêtez-vous.

2) Respirez avec cette chose et intériorisez-la. Par exemple pour le ciel bleu, voyez comment votre corps y réagit. Faites de la place dans votre corps pour accueillir cette jolie chose pendant 30 secondes.

3) Incorporez ces moments, votre esprit n'est pas le seul à avoir le droit d'en profiter ! Ils ont un effet positif sur votre immunité, freinent le vieillissement cellulaire et diminuent les effets inflammatoires.

Un autre exercice consiste à ruminer les bons moments.

Repenser aux bons moments en s'endormant

Lorsque vous vous couchez, faites revenir à votre esprit deux ou trois bons moments de votre journée. Revoyez la scène et voyez comment votre corps y a réagi. Respirez bien pour faire descendre votre bonheur dans chaque cellule. Cette méthode permet de faire des rêves moins anxieux.

Le cerveau a un appétit naturel pour le stress et les problèmes, cela afin de mieux vous préparer lorsque vous ferez face à une difficulté. La méditation permet donc de procéder à un certain rééquilibrage.



Leçon #11

DÉVELOPPER UNE ATTITUDE POSITIVE ENVERS SOI-MÊME

L'estime de soi renvoie à la façon dont vous vous voyez, vous jugez, vous traitez. Christophe André souligne qu'il est important d'entretenir un rapport stable avec soi, c'est-à-dire qu'il doit exister un équilibre entre vos échecs et vos réussites. D'ailleurs, vous échouez ? Ok, votre estime de vous est assez bonne pour que vous ne vous critiquiez pas avec excès. Quant à vos succès, ils vous font plaisir mais ne vous font pas sentir supérieurs.

Exercice 1 : L'auto-bienveillance

Les échecs blessent l'estime de soi. Les échecs relationnels encore plus que les échecs matériels.

1) Songez à un échec personnel, lors duquel vous vous êtes senti dévalorisé. Prenez une pause. Notez de quelle manière cela s'exprime dans votre corps, vos pensées, sans aucune censure. « Là, tu te sens inférieur.e, à l'écart, moins bon.ne, ... ». N'ayez pas peur de dire « A cet instant, je ne m'aime pas, je n'aime pas ce que j'ai fait, ce que j'ai dit... » Reconnaître que ce que vous vivez est un échec est la seule façon d'avancer.

2) Élargissez ensuite en vous reconnectant à votre respiration. Prenez le temps de sentir que même en échec, vous continuez à respirer. Ouvrez-vous aux sons qui vous entourent. Par la pleine conscience, reliez-vous au monde. Respirez.

3) Vient ensuite le temps de la consolation. Traitez-vous comme vous traiteriez votre meilleur ami. Ne vous dites pas des choses que vous ne diriez pas à votre ami. Essayez d'imaginer comment vous le consoleriez « C'est vrai que cela aurait été mieux que cela n'arrive pas, mais tu vas t'en sortir. Cela ne va pas durer. Respire, ça va aller, tu vas t'en sortir. »

La consolation ne peut fonctionner qu'après le temps accordé à l'acceptation de l'échec et à l'ouverture de votre cœur à vos ressentis.

Tout échec vous apporte des leçons. Quant au succès, il peut être à double tranchant. Il est agréable mais chez les personnes narcissiques, il peut venir accentuer une mise en avant déjà prononcée.

Exercice sur l'estime de soi (succès et échecs)

Songez à un de vos succès récents. Savourez-le. Dans quel état se trouve votre corps ? Que vous disent vos pensées sur vous, sur le monde ? Puis redistribuez les parts du gâteau : vous avez réussi parce que d'autres personnes ont collaboré, ou vous ont enseigné comment faire il y a des années, sans oublier le hasard et la chance ! Savourez à nouveau.

Pour apprendre de vos succès et de vos échecs, ces deux exercices sont essentiels.



Leçon #12

DÉVELOPPER UNE ATTITUDE POSITIVE ENVERS LES AUTRES

L'être humain a besoin de lien social pour construire son bonheur et développer ses savoir-faire. La méditation a donc prévu quelques exercices pour améliorer votre rapport avec les autres.

Exercice 1 : Méditation de gratitude

1) En premier lieu, prenez conscience que telle personne vous a aidé, accompagné, renseigné... Puis réjouissez-vous-en ! Enfin, remerciez la personne, soit dans votre tête, soit par un SMS, une lettre...

La gratitude est bonne pour la santé, et pour l'estime de soi, celle qui sait que les autres sont là pour nous soutenir dans notre effort.

2) Pensez à un événement récent, dans lequel une personne de votre entourage vous a aidé. Fermez les yeux et imaginez la personne et le genre de situation dans lequel elle aurait pu vous aider. Voyez à présent comment vous vous sentez dans votre corps, et comment le souvenir de cette personne modifie ce qui s'y passe.

3) Puis associez votre respiration à ce souvenir : quand vous inspirez, imaginez que vous inspirez les bonnes choses que vous a donné cette personne. A l'expiration, imaginez qu'il y a dans votre souffle votre gratitude et vos remerciements envers elle. Observez quel type de pensées cela fait naître en vous.

Des recherches montrent que la gratitude est un sentiment puissant. L'estime de soi est renforcée par votre capacité à savoir accorder aux autres le rôle qui leur est dû dans vos réussites.

Méditation de bienveillance

La bienveillance désigne la capacité à voir ce qu'il y a de bon chez les autres, à dire des choses bienveillantes, et à faire des choses bienveillantes.

Imaginez une personne avec qui vous avez de bons rapports. Faites naître ce sentiment de bienveillance et voyez ce qu'il fait émerger : de l'amour, de la sympathie... et voyez comment votre corps y réagit.

Puis associez-y votre souffle : quand vous inspirez, c'est la sympathie que vous témoigne cette personne qui entre en vous, et lorsque vous expirez, c'est vous qui lui donnez la vôtre. Votre souffle vous relie à cette personne.

D'autres exercices peuvent vous amener à ressentir de la bienveillance pour des personnes qui vous agacent. Pensez à l'une d'entre elles sans chercher à nier ce qui vous déplaît chez elle. Rappelez-vous ce que vous aimez bien chez elle, et de la bienveillance que vous pouvez avoir pour une partie de cette personne.

Gardez en tête que même si ces exercices paraissent simples, les pratiquer régulièrement l'est un peu moins. Aussi, être bienveillant ne veut pas dire se laisser marcher sur les pieds ! Les deux attitudes ne sont d'ailleurs pas incompatibles.



Leçon #13

L'ART DE PRENDRE DES PAUSES EFFICACES

La méditation voudrait que vous l'intégriez à votre vie. Christophe André partage avec vous 3 exercices pour y parvenir.

Exercice 1 : Attendre en pleine conscience

Votre journée est faite de nombreux moments d'attente. Lorsque vous attendez, dites-vous que vous avez de la chance et que vous pouvez méditer, vous redresser, dénouer une tension dans votre corps, prendre conscience de l'agitation de vos pensées, de l'endroit où vous vous trouvez, des sons, regarder à droite, à gauche... Attendre en étant dans l'instant vous permet de vivre votre vie. A trop vous montrer impatient et à attendre la suite, vous gomez le moment présent. Vous avez l'occasion de prendre du temps pour vous, profitez-en !

Exercice 2 : Marcher en pleine conscience

Dans la journée, levez-vous et avancez très lentement. Votre corps s'inclinera d'un côté et votre jambe opposée partira toute seule en avant, puis ce sera au tour de l'autre. Rendez-vous présent à chaque séquence du mouvement.

Cet exercice est très apaisant : vos pensées décanent car vous mettez autre chose dans votre tête.

Testez cet exercice et voyez ce que cela vous apporte !

Exercice 3 : Manger en pleine conscience

La méditation vous apprendra peut-être que vous passez à côté de votre vie, parce que vous n'êtes pas conscients de ce qui vous arrive.

Prenez un grain de raisin sec (ou une amande, une noix de cajou) et mangez-le en pleine conscience. Posez-le dans votre main et regardez-le. Observez-le à la lumière d'une fenêtre. Sentez-le. Observez les rides à sa surface. Posez-le sur votre langue. Prenez conscience de son goût, promenez-le contre votre palais et dans votre bouche. Donnez un coup de dents (un seul !) et découvrez de nouvelles saveurs. Répétez cela à chaque coup de dents. Puis avalez-le. Restez avec le goût du fruit dans votre bouche.



Chaque fois que vous le pouvez, attendez, marchez et mangez autrement. Cela fera descendre votre niveau de stress et changera votre manière de vivre et de fonctionner. Vous verrez que des situations toutes simples sont en fait très riches. Répétez ces exercices au cours des jours qui viennent et voyez ce que cela vous apporte.



Leçon #14

CONCLUSION





Conclusion

Vous connaissez maintenant les bases de la méditation. Vous avez tout le reste de votre vie pour vous perfectionner ! Rappelez-vous que ce qui est important en méditation, c'est de pratiquer régulièrement. C'est ainsi que vous pourrez profiter de tous les bienfaits de la méditation. Et votre entourage en profitera aussi !