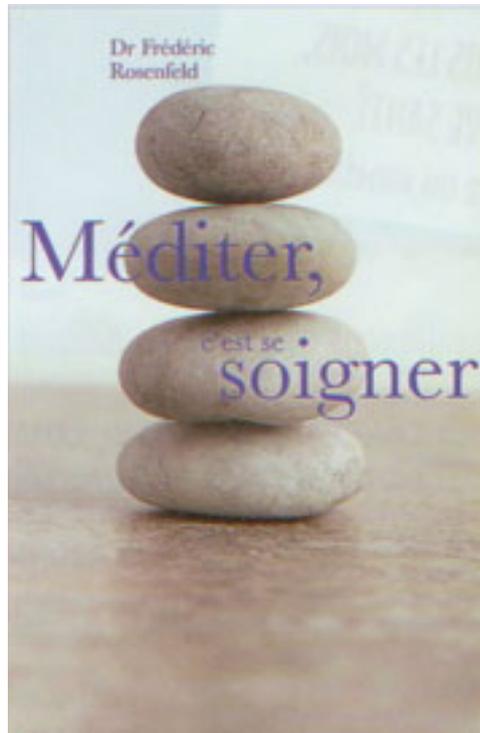


# DÉMYSTIFIER LA MÉDITATION



Longtemps réservée au domaine spirituel et aux traditions religieuses, la méditation inspire désormais les psychothérapeutes. Dans l'ouvrage Méditer, c'est se soigner publié aux éditions Les Arènes, le Dr Frédéric Rosenfeld revient sur les effets de la méditation.

Silence, austérité, ascèse, encens, illumination, extase, vision... les images ne manquent pas pour parler de méditation. Frédéric Rosenfeld, lui, méditant de longue date, nous fait découvrir dans ce livre une manière d'être au monde. Il la définit comme une pratique consistant à mettre son mental et ses affects au repos pour approcher le caractère insaisissable de la réalité, hors de toute envie et de tout jugement.

Méditer suppose l'adoption simultanée de deux attitudes : l'observation, la plus neutre et la plus attentive possible, des sensations, des pensées et des émotions (cette aptitude est parfois nommée détachement) ; et l'équanimité, qui désigne la qualité rare d'accueillir les épisodes de l'existence avec une âme tranquille, loin du mépris, de l'indifférence ou de la passivité. « Observation et équanimité s'alimentent mutuellement, résume Frédéric Rosenfeld. Plus je parviens à observer avec distance une situation qui me trouble, plus je me donne l'opportunité

de gagner en sérénité. Vu sous l'angle opposé, plus mon esprit est tranquille, plus ma conscience est capable d'embrasser largement la réalité limpide, sans qu'elle soit brouillée par les distorsions du mental. »

Des effets sur la santé

La méditation permet de mieux décrypter ses émotions et constitue le premier pas de nombreuses prises de conscience. Elle est un antidote à l'anxiété et rend heureux. Cette capacité a été étudiée chez des moines bouddhistes de Dharamsala (Ville du nord de l'Inde où sont réfugiés le Dalaï-lama et de nombreux Tibétains) : leurs zones du cortex cervical impliquées dans la bonne humeur fonctionnaient constamment. Elle a également été observée chez « des travailleurs américains, ayant suivi un entraînement méditatif bref (huit semaines seulement) et laïque », note Frédéric Rosenfeld. Méditer améliore également le sommeil, en agissant de façon directe sur sa physiologie et en relaxant. Enfin, la méditation a une action sur la dépression et « ses ruminations auto-dépréciatives. C'est un bon moyen d'améliorer la confiance en soi et le sentiment d'avoir les rênes de son existence » écrit encore l'auteur de Méditer c'est se soigner.

Sur le plan physique, d'autres bénéfices ont été enregistrés : amélioration de la respiration, réduction des troubles cardiovasculaires, renforcement des défenses immunitaires et soulagement de la douleur. Tant d'effets positifs devraient inciter à apprendre cette médecine du corps et de l'esprit. Car cela s'apprend et s'expérimente. Diverses pratiques existent, certaines statiques, d'autres en mouvements comme le yoga, le taï chi...

Plus que sur une posture, Frédéric Rosenfeld préfère s'attarder sur le « geste mental » qui accompagne la méditation, sorte d'« attitude intérieure, de rapport établi entre soi et soi, entre soi et le monde. Méditer est l'alchimie d'une rencontre toujours imprévisible entre une approche intérieure, un instant présent et une personne : vous. Voilà pourquoi votre expérience sera certainement différente de celle de votre voisin ».

Pour conclure, un vœu : que ces lignes vous invitent à vivre une autre expérience de la réalité et à toucher les choses transcendantes du monde. Bon voyage !

En quelques lignes Dr Frédéric Rosenfeld

Ce psychiatre, diplômé en neurosciences et en thérapies cognitives, est également adepte de la méditation. Il pratique régulièrement la méditation vipassana, une technique indo-birmane, le zen et le taï chi.

Source : [limpatient.wordpress.com](http://limpatient.wordpress.com)