

Être bien dans sa tête ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



CULTIVEZ LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION !

Par Frédéric Dionne, psychologue, Clinique Médicale de Bernières.

Face à une difficulté personnelle, les gens de notre entourage et la psychologie populaire nous diront de « lâcher prise », de « prendre du temps pour soi », de « traverser la rivière quand nous y serons » ou de « vivre pleinement le moment présent ». Mais on nous enseigne rarement un mode d'emploi pour cultiver ces maximes dans notre vie. Or, il existe une méthode pour entretenir concrètement ces qualités de l'âme à chaque jour. Cette méthode est la méditation en « pleine conscience » (*mindfulness* en anglais).

La pleine conscience est une des formes de méditation pratiquée dans la psychologie bouddhiste. Depuis toujours, ces exercices psychologiques ont pour but d'alléger la souffrance humaine, de parvenir à une meilleure gestion des émotions et perception de la réalité. Selon le pionnier nord-américain dans le domaine Jon Kabat-Zinn (1990), la méditation en pleine conscience se décrit comme une manière particulière de porter attention à son monde intérieur et extérieur. L'attention se trouve alors portée **intentionnellement** (volontairement sur quelque chose de précis comme un objet ou la respiration), sur le **moment présent** (en contact avec l'ici et le maintenant, avec une attention ouverte et spontanée sur chaque pensée, sensation, émotion) et **sans porter de jugement** (chaque expérience est acceptée avec bienveillance et compassion).

Cette notion de pleine conscience, présente dans toute forme de méditation (comme le yoga), s'enseigne au Québec dans divers groupes. Mais voilà qu'elle suscite un fort engouement dans le domaine de la psychothérapie. L'attrait pour cette forme de pratique provient particulièrement de l'approche cognitive et comportementale qui met l'emphase sur l'impact des pensées sur l'apparition et le maintien des états émotionnels.

Les résultats de recherches qui étudient les effets bénéfiques de la méditation en pleine conscience sur la santé psychologique sont à ce jour très encourageants. En effet, la méditation a démontré son efficacité dans la gestion du stress, dans le traitement des troubles anxieux (comme le trouble panique et le trouble d'anxiété généralisée) et d'abus de substances, dans la douleur chronique et la fibromyalgie, dans l'intervention avec des individus présentant un trouble de la personnalité limite, ainsi que dans la prévention des rechutes pour les individus ayant présenté plus de trois épisodes dépressifs majeurs (Lazar, 2005).

Comment pratiquer cette méditation

D'abord, il importe de trouver un **endroit calme**. Bien que l'on puisse faire des méditations debout ou en marchant, le plus facile est de commencer soit **assis ou couché**. Si nous sommes assis, il faut prendre une position digne, avec le dos droit et reflétant un état d'éveil. La paume des mains se trouve alors sur les cuisses. La méditation couchée se fait sur le dos, les mains le long du corps.

Quand vous êtes prêt, du mieux que vous pouvez, centrez votre attention sur quelque chose. Le mieux est de se centrer sur le rythme de sa **respiration**, en prenant conscience de son ventre qui se gonfle et se dégonfle, moment après moment, respiration après respiration. La respiration peut aussi amener un état de relaxation, car elle sollicite le diaphragme et régule l'oxygénation du corps. Ici, on travaille aussi sa capacité à se concentrer.

Être bien dans sa tête ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



Lorsque vous êtes centré sur votre respiration, vous allez inévitablement être distrait, votre esprit va vagabonder et se mettre à penser à mille et une choses. Lorsque cela se produit, la consigne est de **remarquer que l'esprit a été distrait**. Aussi, prenez mentalement en note qu'est-ce qui a amené l'esprit à vagabonder. Était-ce une émotion, une tension, une pensée? Si la distraction était une pensée, il peut s'avérer utile de noter le contenu de la pensée (par exemple, en se disant « j'ai été distrait par ma rencontre d'hier avec le patron » ou bien « je pense à un examen qui me stresse »). Ici, on travaille l'attention, la pleine conscience de son expérience dans l'ici et maintenant.

Les distractions (pensées, sensations, émotions) sont naturelles et viennent et s'en vont. Malgré cela, au cours de ce processus, vous allez vous surprendre à vous critiquer pour vous être égaré de l'objet de concentration. Cela est normal. Lorsque cela se produit, **observez simplement l'autocritique** avec une conscience bienveillante (peut-être en vous disant, « ah, je suis en train de me juger »). Ici, on apprend à diminuer les jugements de valeur sur son expérience.

Après avoir observé cela, **ramenez ensuite votre attention à la conscience de la respiration**. Continuez ce même processus chaque fois que l'esprit vagabonde. Lorsque l'on ramène constamment à la respiration, on met en pratique le lâcher prise, on apprend à ne pas s'attacher à nos pensées, à ne pas leur accorder une importance démesurée. En bref, la séquence est la suivante: respiration; apparition de la pensée constituant la distraction; autocritique pour la distraction; observation de l'autocritique; retour à la respiration. Respiration...

Il n'y a pas un minimum ou un maximum de temps requis pour pratiquer la méditation. On observe des effets bénéfiques à pratiquer la méditation de 10 à 20 minutes à tous les jours ou à faire de courts exercices plusieurs fois dans une même journée. On recommande davantage de s'exercer régulièrement plutôt que de faire de longues méditations. En fait, chacun adapte sa propre pratique à sa convenance, en fonction de sa personnalité et de son style de vie. Au début, il s'avère difficile de demeurer centré sur la respiration pour une longue période, mais après quelques semaines, il en est plus en plus facile.

Les bienfaits de la méditation sont divers. Outre l'amélioration de la capacité d'attention et de concentration, elle est relaxante, elle aide à vivre pleinement au moment présent et à être plus conscient de nos pensées et de nos émotions. De plus, selon Zinn (2004), la méditation en pleine conscience nous aide à cultiver sept attitudes de base qui s'améliorent chaque jour, respiration par respiration : le lâcher prise, le non jugement, la confiance, la patience, la pratique du non agir, l'acceptation et la générosité.

La pratique de la méditation n'est qu'un véhicule pour cultiver la pleine conscience dans son quotidien. La pleine conscience peut donc se faire partout et à tout moment, d'une manière informelle, et même devenir un véritable mode de vie. Il suffit alors d'être branché le plus souvent possible sur le moment présent, attentif et ce que l'on fait et exempt de jugements négatifs à notre endroit et à l'égard du monde. Cela peut se faire lors de la dégustation d'un bon gâteau au chocolat, sur la route en écoutant sa chanson favorite, lors d'une conversation absorbante ou dans la contemplation d'un joli paysage. Elle offre une philosophie de la vie, une manière d'aborder nos problèmes et notre souffrance. On peut la concevoir comme une pratique individuelle, mais en bout de ligne, à force de pratiquer la compassion envers soi-même, on développe une réelle compassion envers les autres, ce qui ne fait qu'améliorer notre monde et nos relations interpersonnelles...

Références:

Lazar, S.W. (2005). Mindfulness research. Dans K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds), *Mindfulness and psychotherapy* (pp 220-238). New York : Guilford.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : Édition J'ai lu.