



## La Méditation

**Méditer, c'est faire le vide à l'intérieur de soi, éteindre, pour quelques instants, l'ordinateur qui nous sert de cerveau, et accepter de passer quelques minutes avec soi-même en paix et en silence, loin du tumulte de la vie, un moment de calme sans émotion pour profiter de l'instant présent sans parasite, le fameux « ici et maintenant ».**

J'ai commencé à pratiquer régulièrement la méditation à un moment où ma vie était en plein chaos : La salariée que j'employais venait de quitter son emploi de façon soudaine et très violente, ma belle-mère, que j'adore et qui est la nounou de ma fille, venait de se casser le col du fémur et je m'étais disputée avec mon père, l'exilant de ma vie pour plusieurs années, le tout en moins d'un mois.

De façon assez peu surprenante, quelques semaines plus tard, je me faisais une entorse sévère à la cheville en descendant d'un trottoir... Cet arrêt obligatoire de plusieurs semaines, qui fut malheureusement suivi du premier confinement mondial, m'a permis de me rendre de compte que j'étais très [en colère](#) et que rien ne semblait pouvoir éteindre cette colère.

J'avais pratiqué la méditation de façon sporadique dans les années précédentes et il m'apparaissait clair que c'était la bonne période pour m'y remettre de façon plus assidue. Après quelques séances guidées sur l'application gratuite [Insight Timer](#) – que j'utilise maintenant quotidiennement -, j'ai fait de la méditation un exercice que j'essaie d'intégrer au planning de chacune de mes journées même si, parfois, je me laisse rattrapée par le mouvement de la vie.

Méditer, c'est couper le fil d'informations de notre cerveau pour quelques instants. [Notre cerveau](#) est un outil de résolution de problème qui, si nous le laissons en marche constamment, ce qui est généralement le cas, passe ses journées à envisager des problématiques qui n'existent pas et à nous les proposer comme un fil d'information sur un téléphone portable. Méditer, c'est accepter



de mettre notre cerveau en veille ou de l'éteindre pendant quelques minutes pour se déconnecter de lui et se reconnecter avec notre moi profond que nous n'entendons plus à cause du flux incessant de nos pensées. Ce silence momentané amène de l'apaisement, car les pensées générées par notre cerveau sont souvent anxiogènes, et surtout nous ramène à la surface de nous-mêmes permettant une communication d'idées plutôt que de pensées.

Au fur et à mesure des séances, cet état d'apaisement s'accompagne généralement d'un sentiment de bien-être et de bienveillance. [Le corps](#) s'apaise, se débarrasse du stress et ré-harmonise ses vibrations ; d'ailleurs, quand nous méditons, nous prenons souvent conscience de douleurs dont nous ignorions tout jusqu'à présent.

Pour moi, les premières séances de méditation m'ont permis de découvrir une contracture musculaire au milieu de mon ventre, au niveau du plexus solaire. Il m'a fallu plusieurs séances pour en venir à bout et j'ai ressenti la douleur pendant plus de 10 jours après l'avoir évacué. Ce nœud musculaire, qui se reforme chaque fois que je suis contrariée ou stressée, empêchait l'air de ma respiration, et l'énergie qui en découle, de circuler entre le haut et le bas de mon corps ; de ce fait, il avait été un facteur déclenchant de ma chute et de mon entorse à la cheville.

Quand je médite, je me sens comme à l'intérieur de l'œil du cyclone : le monde continue à bouger dans tous les sens autour de moi, la tempête gronde en emportant tout sur son passage, pendant que je suis dans un endroit calme, apaisé et silencieux. Après plusieurs mois de pratique, il est possible de prolonger cet état de calme et de bien-être pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours et de façon permanente pour les grands maîtres, ce que je ne suis pas ! Néanmoins, je peux maintenant régulièrement mettre en veille mon fil de pensées et m'installer au cœur du petit village niché dans l'œil du cyclone ; je regarde ainsi le cyclone avec [bienveillance](#), sans jugement, de façon sereine et sans [peur](#). Il m'arrive encore très régulièrement d'être happée par le cyclone mais je sais à présent retrouver mon chemin vers le village, même si parfois encore, celui-ci est tortueux.

La méditation, grâce à ses exercices liés à la respiration, permet de mieux se concentrer durant la journée en ne s'accrochant pas à ses émotions et ses pensées. En effet, chaque moment que nous vivons déclenche des pensées qui, elles-mêmes, enclenchent des émotions ; il est parfois très dur de se concentrer dans ce contexte. Or, chasser ces émotions ou, du moins, ne pas s'y accrocher et baisser l'intensité de ses pensées, permet de se concentrer plus facilement sur une tâche en dépensant moins d'énergie.

Pour les mêmes raisons, la méditation aide aussi pour [le sommeil](#) ; il est plus facile de s'endormir si on peut laisser de côté les émotions vécues dans la journée et éteindre ses pensées. Ce processus est d'autant plus pertinent que, si nous observons notre état émotionnel le matin quand nous nous réveillons, il est généralement débarrassé des émotions parasites de la veille, comme si notre esprit et notre corps avaient fait le tri pendant la nuit pour nous permettre de commencer la journée avec une ardoise vierge.



La méditation permet aussi de mieux gérer la douleur. En effet, quand nous avons mal quelque part, tous nos muscles autour de l'endroit blessé se contractent sous l'effet de la douleur. Maîtriser sa respiration et permettre, lors de l'expiration, à chaque muscle de se détendre aide à diminuer l'intensité de la douleur. Cela permet également de diminuer le stress lié à la douleur. Cette pratique m'a notamment aidée à gérer la douleur de mon accouchement et à augmenter la précision de la poussée pendant celui-ci.

La méditation, même s'il est recommandé lorsqu'on commence d'être dans un endroit calme accompagné par un guide, humain ou virtuel, peut se pratiquer n'importe où, même sur de courtes durées. Je la pratique plutôt le matin, après mon petit déjeuner et avant d'entamer ma journée, pour une durée de 10 à 20 minutes selon l'intensité de la journée qui m'attend, mais il m'arrive aussi régulièrement de la pratiquer quelques minutes sous la douche ou dans la voiture quand je suis coincée dans un embouteillage.

**La méditation est un formidable outil d'apaisement, de gestion du stress et de concentration. Mon rêve est qu'un jour nous nous retrouvions tous dans le village au cœur de l'œil du cyclone parce que, ce jour-là, cela signifiera qu'il n'y a plus de cyclone et que chacun aura réussi à se connecter à son moi profond.**