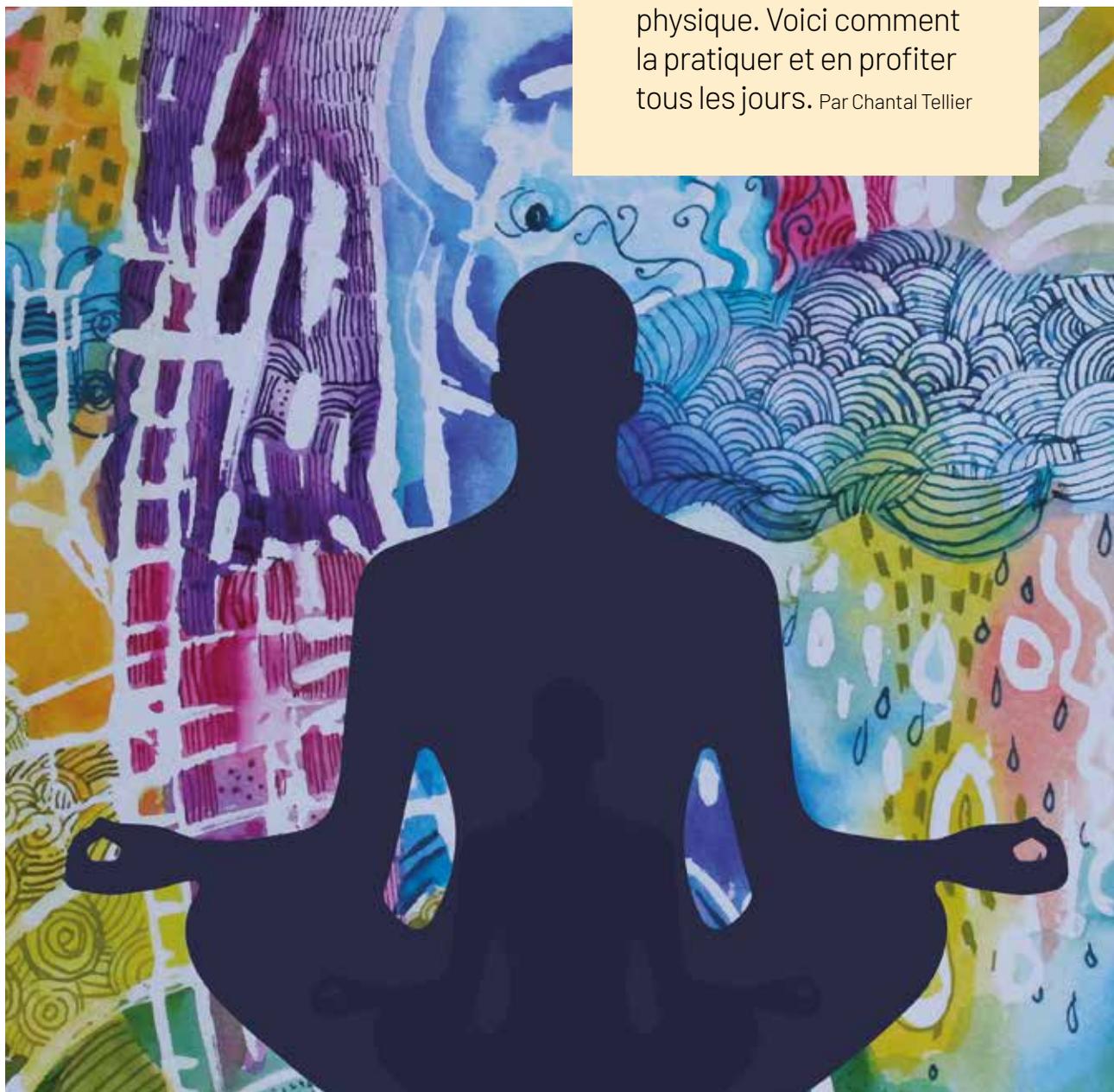


Méditons à fond!

De plus en plus populaire, la méditation pleine conscience favorise une bonne santé mentale et physique. Voici comment la pratiquer et en profiter tous les jours. Par Chantal Tellier



iStock

En 2011, je n'allais pas bien. J'étais en burnout, ma mère était très malade et mon couple battait de l'aile. Mes principales occupations consistaient à broyer du noir et à faire de l'anxiété. J'avais les émotions à fleur de peau. Il fallait que je fasse quelque chose. Je me suis donc inscrite à un cours de méditation pleine conscience. Moi, méditer? Les gens qui me connaissent auraient sans doute ri à l'annonce de ma «conversion» si je n'avais pas été si mal en point à l'époque.

«On arrive souvent à la méditation en pleine tempête, et on essaie de se construire un quai à travers le tumulte de nos vies», reconnaît l'autrice et conférencière Nicole Bordeleau. «Je n'ai jamais rencontré, en 30 ans, quelqu'un qui me dise: "Nicole, ça va tellement bien dans ma vie, je pense que je vais commencer à méditer!" (rires) Pourtant, les recherches sur les bienfaits sont innombrables. La méditation pleine conscience nous aide à mieux vivre avec le stress et l'anxiété, à maintenir notre attention, à solidifier notre concentration. Quelqu'un qui pratique la pleine conscience se sent nettement plus vivant, plus apte à utiliser les ressources qui sont siennes», raconte celle qui vient de publier un nouveau livre, *Guérissons intérieures*.

Qu'est-ce que la méditation pleine conscience?

La méditation pleine conscience s'inspire du bouddhisme et des enseignements du moine vietnamien Thich Nhat Hanh, décédé en janvier dernier. Ce concept, qui existait déjà depuis des siècles en Inde, a été introduit en Occident avec le travail du professeur de médecine Jon Kabat-Zinn et son programme *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), développé en 1979. Des centaines d'hôpitaux et de cliniques l'utilisent aujourd'hui, parfois en complément d'autres traitements médicaux pour soigner l'anxiété, entre autres.

Méditer, c'est explorer

«La méditation pleine conscience consiste à s'exercer à porter son attention sur le moment présent de façon volontaire et consciente. Il s'agit d'un état où on est attentif à ce qui se passe, tant à l'intérieur de nous qu' autour de nous, sans juger ni résister à ce qui est là», explique Monique Tessier, enseignante certifiée MBSR par le Mindfulness Center de l'université Brown du Massachusetts.

Surprise! La méditation ne consiste pas à faire le vide dans notre esprit. «La méditation pleine conscience, ce

n'est pas de ne pas penser. Si on ne pense pas, c'est qu'on est mort», dit Monique Tessier, enseignante à l'Institut de pleine conscience appliquée de Montréal et au centre EPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal. «L'objectif est d'entraîner le mental, en réduisant le flot de nos pensées, à entrer dans un état de calme et de paix intérieure.»

La méditation est une exploration. Il ne s'agit pas d'une destination fixe. Lorsqu'on médite, on s'aventure dans les rouages de notre esprit: nos sensations (l'air qui caresse notre peau ou une odeur qui flotte dans la pièce), nos émotions (j'aime ceci, je déteste cela, j'ai envie de ceci) et nos pensées (ne pas oublier de faire telle chose, d'appeler telle personne, etc.).

On apprend à mieux se connaître et à devenir moins réactif ou submergé par ce qui se passe autour de nous. «Si la pleine conscience est une faculté qu'on possède tous naturellement – et on n'a qu'à regarder des enfants jouer pour s'en convaincre –, elle est plus facilement accessible lorsqu'on la pratique au quotidien», précise Nicole Bordeleau.

Mode d'emploi

La méditation se concentre souvent sur la respiration comme point d'ancrage au moment présent, parce qu'elle est facilement accessible. Il pourrait tout aussi bien s'agir de la flamme d'une bougie ou du bruit des vagues...

1 S'asseoir confortablement. Pas besoin d'être dans la posture du lotus (assis, les jambes croisées) pour méditer. On peut aussi s'asseoir sur une chaise et poser la plante de nos pieds sur le sol. On redresse le haut de notre corps, sans se raidir, puis on pose les paumes de nos mains sur nos jambes. On peut même méditer allongé ou debout.

2 Porter notre attention sur la respiration. On se concentre sur la sensation physique de la respiration: l'air frais qui entre dans nos narines, l'air tiède qui ressort, le ventre qui se gonfle et se dégonfle. →

3 Observer le moment présent tel qu'il est. L'objectif de la pleine conscience n'est pas d'atteindre un état de calme éternel. Il s'agit plutôt de prêter attention au moment présent, sans jugement.

4 Laisser nos pensées aller et venir. Inévitablement, notre attention quittera la respiration et s'égarera ailleurs. Il se peut que notre esprit soit constamment en train de vagabonder. C'est normal! Au lieu de nous battre avec nos pensées, on s'entraîne plutôt à les observer sans réagir.

5 Retourner à l'observation du moment présent tel qu'il est. Peu importe où va notre esprit, on revient simplement à la prochaine respiration.

«Quand on débute en méditation, c'est comme être parachuté sur l'autoroute un vendredi soir à 16 h, explique Nicole Bordeleau. Les voitures (nos pensées) sont pare-chocs à pare-chocs. Avec le temps, ça devient comme vendredi soir... mais à 4 h du matin. Il y a encore des voitures, mais l'espace entre elles, qui est l'espace de pleine conscience, est plus vaste.» À méditer la prochaine fois qu'on sera pris dans le trafic!

Il est important de prendre l'habitude de méditer si on veut profiter de tous les avantages de cette pratique. Pour créer une routine, on peut méditer à la même heure chaque jour, se faire un petit coin méditation dans la chambre, en laissant un objet à la vue, par exemple un coussin, pour nous inciter à y revenir une fois que l'effervescence des débuts a diminué, conseille Nicole Bordeleau.

Au quotidien

Si l'idée principale de la méditation est d'être présent et conscient de ses pensées et de ses sentiments, la pleine conscience est la pratique continue qui consiste à affiner cette conscience et à se reconnecter à ce qu'on fait et à pourquoi on le fait.

«C'est extraordinaire de pouvoir méditer une heure par jour, que ce soit six fois 10 minutes, trois fois 20 minutes, peu importe. Mais il reste

«L'objectif est d'entraîner le mental, en réduisant le flot de nos pensées, à entrer dans un état de calme et de paix intérieure.»

quand même 23 heures à vivre dans la journée! L'esprit de pleine conscience doit nous accompagner durant toute la journée», précise Nicole Bordeleau.

«La méditation n'est effectivement pas la seule façon d'être attentif», renchérit Monique Tessier. Au quotidien, on peut par exemple redécouvrir les textures, les saveurs et les parfums en mangeant, prendre conscience de la sensation de l'eau chaude sur notre corps en prenant notre douche, être conscient de notre respiration et du poids des assiettes en lavant la vaisselle, se promener dans la nature en écoutant le chant des oiseaux, sans avoir un cellulaire à la main pour prendre des photos. «On s'offre des parenthèses de pleine conscience dès qu'on en a l'occasion», conseille Monique Tessier.

Des bienfaits pour la santé

Le plus grand bénéfice de la méditation pleine conscience est de savourer pleinement l'existence. On sort des automatismes et des préoccupations mentales qui nous font vivre déconnectés de l'instant. On se rend disponibles à ce que nous propose la vie. Mais la méditation pleine conscience a aussi de nombreux autres effets bénéfiques:

✓ **Améliorer les fonctions cognitives.** La pratique de la méditation pleine conscience améliore différentes fonctions cognitives, dont l'attention et la concentration.

✓ **Accroître l'estime et la conscience de soi.** L'auto-observation sans jugement est un des principes fondamentaux de la méditation, et elle peut nous aider à nous voir sous un jour nouveau.

✓ **Réduire le stress.** La méditation peut réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress, et nous aider à nous sentir plus calme et plus détendu.

✓ **Gérer l'anxiété.** Au quotidien, la méditation est une des meilleures méthodes de traitement naturel des troubles anxieux.

✓ **Contrôler la douleur.** De nombreux médecins recommandent la méditation pour aider à gérer la douleur chronique.

Un art de vivre, mais pas une solution miracle

La méditation pleine conscience peut être un outil de bien-être puissant offrant un large éventail d'avantages, mais cela ne signifie pas qu'elle convient à tout le monde. Comme le rappelle Nicole Bordeleau, «ce n'est pas une baguette magique ni une solution miracle. Ça demande de la régularité, de la pratique.» Et mieux vaut consulter un professionnel de la santé avant de se lancer dans la méditation, puisqu'il existe des contre-indications avec certaines conditions mentales. ■

Pour en savoir davantage



• Nicole Bordeleau, autrice, conférencière, maître yoga et méditation, nicolebordeleau.com, 450 993-1085 (pour les ateliers, conférences et retraites).



• Ateliers de Monique Tessier, formatrice, centreepic.org (en cliquant sur l'onglet Services), 514 374-1480.
• Institut de pleine conscience appliquée de Montréal, mpcmontreal.org, 514 272-2832.

1^{er}
OCTOBRE
2022

LA FONDATION
LUC MAURICE

VOUS INVITE À CÉLÉBRER
LA **JOURNÉE DES AÎNÉS**
EN PARTICIPANT À LA
GRANDE MARCHÉ DE
UN ET UN FONT MILLE.

Rejoignez le mouvement dès
10h, au parc Jeanne-Mance!

JeSuislAineDeDemain.com



HABITATS

LM | FONDATION
LUC MAURICE