

Flair

9 novembre 2018
Camille Hanot



Sept idées reçues sur la méditation décryptées par une experte



Le premier bar à méditation, le *Serenity Bar*, a ouvert ses portes à Bruxelles. L'occasion de revenir avec sa fondatrice sur toutes les idées reçues qui entourent la pratique qui compte de plus en plus d'adeptes.

Pour commencer, rien de tel que de revenir à la base, la méditation, c'est quoi? « *Il y a énormément de type de méditation. Au Serenity, la méditation en pleine conscience permet d'apprendre à observer (ses pensées, ses émotions, son corps, son environnement, etc.) mais sans les suivre nécessairement. L'objectif est de redevenir maître de son attention et de ses pensées afin d'agir en toute conscience plutôt qu'en mode automatique ou réactif. Pour mieux comprendre, prenons l'image d'un cavalier sur son cheval. Celui-ci arrive dans un village et on lui demande « où vas-tu? ». Le cavalier répond « je ne sais pas, demande à mon cheval ». La plupart du temps nous agissons automatiquement. Et la méditation apprend à monter sur son cheval de façon maîtrisée.* » explique Marjan Abadie, fondatrice de Institut Mindfulness et Psychothérapeute.

En d'autres mots encore, comme le dit Viktor E. Frankl, « *Il y a un espace entre le stimulus et réponse. Dans cet espace reste notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse se trouve notre croissance et notre liberté.* »

Vrai ou faux?

1

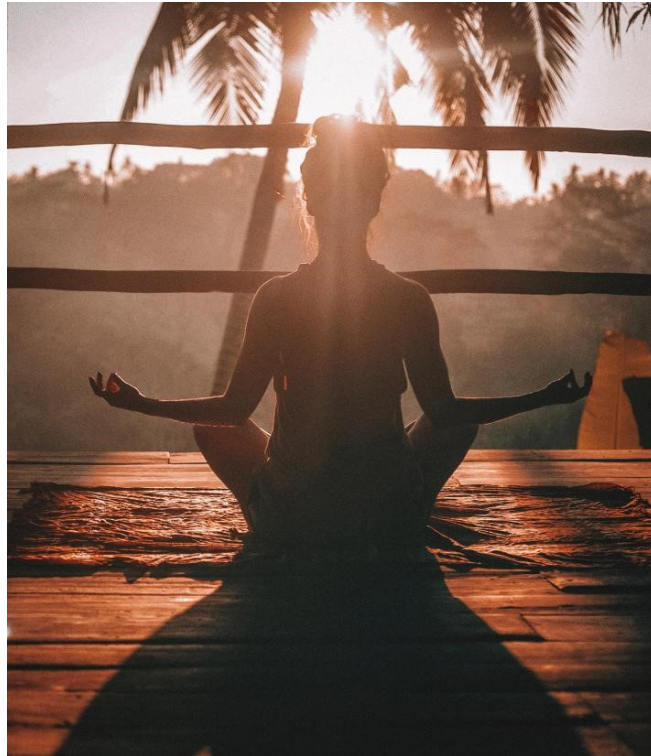
La méditation, c'est de la relaxation

Vrai et Faux. « *La pratique permet de prendre conscience de toutes ses pensées et ses émotions puis d'arrêter de les suivre à la seconde. Si on arrive à se dégager de nos pensées qui nous stress et nous font ruminer, ça peut nous permettre d'être plus relax et de ressentir une forme de bien-être. Mais cette sensation n'est pas le but de la méditation. L'objectif de la pleine conscience, ce n'est pas de rechercher quelque chose mais d'observer ce qui est là, comme il est là. Exemple: avec la méditation, si on a des problèmes, on va les observer en face. Conclusion: parfois la méditation amène de la relaxation mais pas toujours car parfois elle nous amène à entendre la profondeur de notre tristesse ou colère. Il ne faut donc pas être déçu si on ne ressort pas d'une séance de méditation relaxé. Mais, par contre, le jour où vous n'êtes plus le jouet de vos pensées, vous ressentez beaucoup de bien.* »

2

La méditation, c'est de la pleine conscience

Faux. « *Il y a beaucoup de méditations différentes. La Mindfulness est basée sur une technique de méditation vipassana. Ainsi la pleine conscience utilise la méditation pour nous permettre d'aiguiser notre attention, notre compétence d'observer ce qui est là dans notre corps, dans nos émotions, dans nos pensées. Quand on est en état méditatif, on se laisse de l'espace. Alors que quand on écrit un mail en mangeant un sandwich et en étant au téléphone, il y a très peu d'espace pour observer ce qui se passe réellement.* »



3

La méditation, c'est pour les gens stressés

Faux. « *La recherche montre que beaucoup de personnes peuvent bénéficier de la méditation en pleine conscience, qu'on soit stressé, impulsif, anxieux, qu'on ait des blocages émotionnels ou des douleurs chroniques... Peu importe la population, on observe que de manière générale, tous les gens qui pratiquent la méditation disent qu'ils prennent plus de plaisir à la vie. Ce qui est essentielle, par contre, est d'avoir la patience et l'assiduité à la méditation.* »

4

Les bénéfices de la méditation sont uniquement mentaux

Faux. « *De ce côté-là, la recherche est précise. Après avoir suivi un protocole de 8 semaines de méditation en pleine conscience (proposé au Serenity Bar), physiquement le cerveau change. Exemple: les zones liées à la mémoire, à la reconnaissance des émotions, à l'empathie, à la description de l'expérience... toutes ces zones vont être modifiées par la pleine conscience. Et la zone liée au stress va, par contre, avec la méditation se désensibiliser. Il y a aura également une plus grande régulation des hormones liées au stress. Donc, le corps en bénéficie aussi pleinement.* »

5

Il faut avoir beaucoup de temps devant soi pour méditer

Vrai et faux. « On remarque qu'on a le temps d'aller sur Facebook, de faire un tas d'activité sur une journée. En fait, il s'agit de faire des choix! Et la pleine conscience nous permet d'observer concrètement nos journées et donc de faire des choix judicieux. »

6

Il faut méditer souvent pour ressentir les effets

Vrai et faux. « On n'est pas égaux devant ça. Il y a des personnes qui très rapidement vont ressentir les effets avec peu d'entraînement et d'autres, il faudra plus de temps. C'est comme si un groupe commence la natation. Il y a des personnes plus doués directement. Par contre ce qui est certain, c'est que chaque fois que les personnes vont nager, elles vont entraîner leurs muscles et le corps va être modifié aussi bien les doués que les moins doués. »

7

Il faut être dans un endroit neutre pour méditer

Faux. « Un moment donné, il faut pouvoir ne plus être dépendant de l'environnement. Exemple, c'est génial lorsque quelqu'un raconte qu'il était dans une réunion houleuse et que tout d'un coup, il a réussi à se recentrer sur sa respiration et aborder les choses autrement. Pour cela, il faut évidemment de l'entraînement. Et durant l'entraînement, c'est important d'avoir un endroit agréable et accueillant. C'est ce qu'on propose au Serenity Bar. »

Flair

9 novembre 2018

Camille Hanot