

# PRENEZ UNE PAUSE POUR MÉDITER

Par Marie-Dominique Linder,  
M.D., enseignante en  
méditation mindfulness  
(pleine conscience)  
et psychothérapeute



**La sagesse orientale a toujours comparé notre esprit à un singe qui n'arrête pas de sauter d'une branche à l'autre, comme nous, d'une pensée à l'autre. Être dominé par la sarabande des pensées fatigues et trouble la clarté de notre discernement et le bien-être de nos relations! Méditer contribue à ne pas réagir en mode automatique selon des circuits émotionnels bien connus, comme les jugements, la colère, la fuite, etc. Méditer régulièrement nous aide à nous calmer, à rester bienveillant et ouvert à l'autre.**

## Vivre en direct l'acte de méditer

Rajoutez de la terre à une bouteille aux trois quarts remplie d'eau. Secouez bien la bouteille et posez-la sur une table en face de vous. Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol, le regard ouvert et large.

Notre esprit est souvent agité comme cette eau boueuse. Méditer est ce mouvement des sédiments qui descendent se déposer dans le fond de la bouteille. Suivez l'inspiration et l'espace qu'elle ouvre, l'expiration et la détente qu'elle offre. Revenez à la vague du souffle lorsque vous vous apercevez que vous l'avez déjà quittée en pensant au travail, aux soucis, au faire... Revenez encore et encore, observez la boue des pensées et des émotions s'agiter. Touchez-les avec bienveillance, ne les combattez pas, laissez-les défiler sans vous y accrocher.

Pourquoi ne pas démarrer la méditation par des tranches de cinq minutes puis en augmenter progressivement la durée?

### L'EXPÉRIENCE MÉDITATIVE DE GOOGLE

« Chez Google, Chade-Meng Tan, un ingénieur en développement informatique, a conçu une formation qui s'intitule Search Inside Yourself (Connectez-vous à vous-même), où l'on enseigne la méditation aux employés. À ce jour, plus de 2000 d'entre eux l'ont suivie. [...] »

« (Chade-Meng Tan) explique comment la méditation — le fait de respirer profondément et de diriger son attention sur cette respiration en laissant aller sans jugement toutes les pensées qui surgissent — développe ce qu'il appelle "la pleine conscience", un état dans lequel notre esprit se concentre sur le moment présent. Cet entraînement mental rend les gens plus calmes, plus alertes, et par conséquent plus productifs et plus créatifs, affirme-t-il<sup>1</sup>. »

### LE POINT SCIENTIFIQUE

De nombreuses études en neurosciences menées depuis les années 1990 démontrent que la méditation fait du bien à notre corps et notre esprit, mais qu'elle transforme aussi la structure et le fonctionnement de notre cerveau. Ainsi, une équipe neuroscientifique d'Atlanta a prouvé que les réseaux neurologiques de l'attention sont bien plus connectés chez les pratiquants assidus de la méditation que chez ceux qui ne s'y adonnent pas<sup>2</sup>.



## J'AI MÉDITÉ

seulE  en groupe

Les bienfaits :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1/ DANSEREAU, Suzanne. « Méditer pour décrocher (et mieux gérer) », *Les Affaires*, 19 juillet 2014, p. 16.  
2/ RIOU-MILLIOT, Sylvie et SENDER, Elena. « Comment l'esprit guérit le corps », *Dossier « L'esprit guérit le corps », Sciences et avenir*, no 797, juillet 2013, p. 30-32.