

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## L'ART DE LA MÉDITATION

Pour bon nombre de personnes, du fait de la médiatisation au travers des revues mais surtout des réseaux sociaux ces dernières années, la méditation est un phénomène de mode.

Pour beaucoup d'autres, c'est un art de vivre, fondamental dans cette conscience de qui on est, vers quoi on tend et dans ce travail notamment de centrage sur soi et de moment présent.

Vous avez certainement déjà compris que notre Bonheur, quoique nous fassions, quelle que soit la clé que nous utilisons, une de celles décrites dans cette formation ou encore une des nombreuses clés existantes, nous ne pourrons y aller qu'en passant par un chemin qui se situe dans le moment présent.

Bien sûr, il existe de très nombreux moyens nous permettant d'être dans le moment présent, telle que la **cohérence cardiaque**, la **relaxation**, la **sophrologie**, le **yoga** ou bien sûr la **méditation**.

Certaines de ces approches nécessitent d'être accompagnées, mais nous n'avons besoin que d'une seule personne pour méditer ... nous-même !

La méditation a de très nombreux effets bénéfiques.

Une simple méditation par jour d'environ 20 minutes permet une diminution du stress, une rééquilibration de tout notre système neurovégétatif (trop souvent en dystonie), une diminution de la douleur, de l'anxiété, du mal-être, une amélioration de nos défenses immunitaires, une amélioration de notre système cardio-vasculaire, mais surtout, nous amène un sentiment de plénitude et de paix intérieure.

Quelle que soit notre couleur de peau, nos origines sociales, culturelles ou religieuses, nous sommes tous construits sur le même mode physiologique et avons tous un esprit sur lequel nous pouvons interagir afin de changer notre vision, notre réalité.

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Cela nécessite d'y consacrer un peu de temps, mais de façon régulière.

Cette formation n'est pas une formation de méditation. Elle a juste pour objectif de vous faire prendre conscience du **Pourquoi** et du **comment** méditer.

Le **pourquoi**, nous l'avons explicité plus haut. Attachons-nous au **comment**.

**Tout d'abord, la durée.**

Sans se mettre aucune pression, même si cela ne passe que par quelques minutes au début, il est important de le faire quotidiennement car nous créons ainsi ce que nous appelons en neurosciences une nouvelle **voie neuronale**. C'est-à-dire, une habitude. De fait, il devient de plus en plus facile de le faire et d'augmenter la durée. Si nous essayons dès le début de méditer pendant 20 à 30 minutes, nous risquons de nous perdre et de lâcher pied.

Démarrons progressivement et habituons notre cerveau à lâcher ses attentes, à être dans ce moment magique du présent. En y allant progressivement, cette méditation nous sera de plus en plus naturelle à intégrer dans nos plannings chargés.

Notre environnement, le monde dans lequel nous évoluons n'est pas toujours propice à la pratique de la méditation. Pour démarrer vos premiers pas sur ce chemin, il est important de vous mettre dans un environnement favorable.

**Où méditer ?**

Habituez-vous au départ à être dans un lieu tranquille, silencieux, à l'abri de toute sollicitation familiale ou environnementale (c'est-à-dire le téléphone en mode avion) afin que votre attention ne soit pas captée par des événements extérieurs.

**Évitez de méditer toujours à la même heure car dans ce cas, vous « programmerez » votre cerveau pour se mettre au calme, ... à cette heure précise.**

**Enfin, votre posture.**

Elle doit être appropriée. Nous l'avons bien décrit précédemment, notre posture influence notre mental et nos émotions.

**La position idéale :**

Vous devez donc être assis, jambes croisées ou sur une chaise, les paumes posées sur les genoux. Votre buste doit être droit, voire même légèrement

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

penché en avant, votre menton un peu rentré (comme si vous vouliez faire un double menton) afin de stimuler l'auto-grandissement. Vos épaules sont détendues, relâchées. Les yeux peuvent être fermés ou légèrement ouverts.

Dans ce cas votre regard se porte dans le prolongement de votre nez.

**Maintenant que les bases sont posées, nous allons pouvoir méditer.**

Il existe une multitude de façons de méditer. Nous opterons pour la « pleine conscience » telle que pratiquée et enseignée par Christophe André, célèbre auteur et psychiatre Français.

Cette approche nous permet de rester attentif, en conscience de ce que l'on fait (respirer, marcher, manger, ...) toute la journée. L'humain, en général (et l'occidental en particulier) a tendance à vivre sa vie en **mode automatique**, répétant quasiment tout le temps les mêmes schémas d'actions ou de pensées, sans être jamais dans la conscience de ce qu'il fait ou vit.

**Il pense au passé, au futur, aux autres**, générant forcément du stress (montée de cortisol), il mange, marche, respire, boit et parle sans être conscient de ce qu'il fait.

Pour notre plus grand Bonheur, il est fondamental, vous l'aurez compris, de se remettre dans ce seul instant qui mérite d'être vécu, l'instant présent.

De façon très simple, au début, **soyez juste dans l'écoute bienveillante** de vous-même et de votre corps.

Si des pensées affluent et il est tout à fait normales qu'elles vous viennent à l'esprit, laissez-les venir, mais ne vous focalisez pas dessus et recentrez-vous sur votre ressenti (respiration, corps, ...).

Gardez en mémoire que progressivement, lorsqu'elles sont pratiquées un petit peu chaque jour, ces états méditatifs modifient la conscience de votre être dans toutes vos actions au quotidien et la perception du monde autour de vous.

**« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »**

**par Sylvère Caron**