



Les 20 idées reçues sur la méditation

par Guillaume RODOLPHE.





Bienvenue !

Naturellement stressé, émotif, souvent en proie à une certaine anxiété et à de l'impatience, je suis devenu au fil des années beaucoup plus serein et paisible.

Comment ?

J'ai découvert la méditation il y a 20 ans et je la pratique quotidiennement.

Médecin de formation, je suis devenu coach professionnel et enseignant en méditation de pleine conscience.

J'ai ainsi développé un Programme unique associant Pratique de méditation et Coaching personnalisé appelé Programme de Coaching en pleine conscience.

J'accompagne des personnes de tous âges, de tous milieux, de toutes professions dans l'atteinte de leurs objectifs personnels et professionnels.

En parallèle, je les aide à acquérir plus de sérénité dans leur vie et plus d'aisance dans leur corps.

Mais revenons à la méditation !

Je me suis rendu compte que lorsqu'on prononce le mot « méditation », de nombreuses personnes pensent savoir ce que c'est :

- Généralement ce mot est associé à une pratique bouddhiste qui
 - est enseignée en Inde ou au Tibet
 - est réservée à des sages ou des yogis
 - nécessite de rester immobile plusieurs heures d'affilée en position de lotus
 - et n'entraîne de bienfaits qu'après 10 ans au moins de pratique assidue

Or, la méditation, ce n'est pas ça du tout ! Vous ne me croyez pas ?

Lisez ces quelques pages avec attention et nous en reparlerons...

Guillaume Rodolphe

1^{ère} idée reçue : La méditation, c'est ne rien faire.

Le terme méditation (du latin *meditatio*) désigne une façon d'être plus qu'une pratique mentale ou spirituelle. La méditation est une vigilance intérieure et une **pleine conscience dans le moment présent**. Ce n'est pas une technique, c'est plutôt une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes réellement. Pour Jon Kabat-Zinn, « la méditation en pleine conscience consiste en diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur. ». Pratiquée allongée, en position assise, ou en marchant elle consiste en un **centrage sur la respiration permettant de retrouver un état naturel**, dont on a oublié l'accès. Etymologiquement, les mots traduits en français par méditation sont « cultiver » (bhavana en sanskrit) et « se familiariser » (gom en tibétain). Que cultive-t-on ? Envers quoi devons-nous se familiariser ? Pour Matthieu Ricard, il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons en nous, mais qui demeurent à l'état latent. En résumé, observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous, mais que nous négligeons complètement. C'est un processus pour ne plus s'identifier avec la personnalité extérieure, avec l'ego. Même si vus de l'extérieur, les méditants sont souvent perçus comme des personnes qui ne font rien, il suffit de se mettre à méditer pour se rendre compte que le rien et la vacuité ne sont pas du tout la même chose. Car il s'agit d'une vacuité nous apportant une abondance de ressentis riches et denses. **En pratiquant le « lâcher-prise », vous vous retrouverez.**

2^{ème} idée reçue : la méditation c'est égoïste.

On reproche souvent aux personnes qui pratiquent la méditation d'être égoïstes, égocentriques, centrés sur eux-mêmes. Si l'on résume la démarche de méditation, il s'agit d'éradiquer au contraire notre obsession constante de nous-mêmes (l'ego) et de cultiver l'altruisme. Qui reprocherait à un médecin de passer des heures et des heures en train d'apprendre l'anatomie, la physiologie, la pathologie... ? Derrière tout acte, ne faut-il pas voir le but qui est lié à cet acte ?

3^{ème} idée reçue : méditer c'est réfléchir.

La méditation n'est pas de l'introspection. L'introspection est une réflexion à propos de ce que vous êtes ou faites. La psychologie occidentale met l'accent sur l'introspection. En quoi consiste l'introspection ? Prenons un exemple : la colère. Après un accès de rage, vous réfléchissez : qu'est-ce qui l'a provoquée, qu'est-ce qui s'est passé ? Vous vous livrez à une foule de suppositions, d'associations d'idées, mais elles sont toutes tournées vers la colère et détournées de vous. Vous scrutez le moindre détail de l'événement, vous disséquez, vous creusez la cervelle, vous voulez savoir comment vous auriez pu éviter cette crise, vous souhaitez ne plus récidiver. C'est un vaste processus intellectuel. **L'approche occidentale est analytique**, c'est une psycho-analyse. **La méditation est à l'opposé de cette démarche.** Il suffit simplement de laisser survenir ses pensées et les laisser se dissoudre d'elles-mêmes dans le champ de la pleine conscience, « comme des nuages dans le ciel », de telle sorte qu'elles ne réussissent pas à envahir notre esprit. Parce qu'au fond, ce ne sont que des pensées !

4^{ème} idée reçue : La méditation, ça permet d'échapper à la réalité.

Au contraire ! Le « but » de la méditation est de nous faire voir la réalité telle qu'elle est. Sans fioriture. Il s'agit d'une méthode expérimentale où il est très important de vérifier par soi-même les enseignements des générations antérieures de méditants. Non, il ne s'agit pas de se réfugier dans des paradis artificiels, atteindre le Nirvana ou je ne sais quel but de bonheur constant, de paix permanente. Il ne s'agit pas non plus de se noyer dans le vide de notre conscience. Non. **Juste être pleinement conscients de ce que nous sommes déjà et que nous avons oublié.**

5^{ème} idée reçue : La méditation, c'est un truc de bouddhistes.

Siddhârta est probablement un des génies de ces derniers millénaires qui ont changé le Monde. Avec les moyens dont il disposait il y a 2500 ans, c'est-à-dire simplement son esprit et du temps, il a mené des investigations très poussées sur la souffrance des êtres humains, leur naissance et leur mort. Mais surtout en plus de s'être posé des questions très profondes

sur la nature de l'esprit et la vie en général, il a développé une pratique accessible à tous. Pour autant, méditation et bouddhisme ne sont pas synonymes. Pour une bonne raison, Bouddha lui-même n'était pas bouddhiste ! Le programme MBSR popularisé par Jon Kabat-Zinn est une pratique absolument non bouddhiste, totalement laïque. Pas d'encens, pas de moulins à prières, pas de lotus, ni de mantra : rien de tout cela. **Juste la pleine conscience de l'instant présent.**

6^{ème} idée reçue : La méditation, c'est ne rien changer.

L'aventure que nous propose l'univers de la méditation est un chemin qu'il nous est possible d'emprunter pour accéder à des dimensions de notre être ignorées, négligées. Il ne s'agit pas de s'asseoir, d'actionner un levier dans son cerveau qui entraînerait un grand trou de mémoire, vaste espace de relaxation, de calme, de détente. La méditation est parfois relaxante, mais parfois pas du tout. Elle peut être lourde de pensées, de sentiments, de sensations, de désir, d'inquiétude... **Quelle que soit notre expérience, c'est notre expérience.** Ce qui importe est d'en être conscient. Totalement et sans jugement. Ce qui importe est justement de ne pas être en pilote automatique, mais d'être en pleine conscience de ces changements permanents, instant après instant. **En méditant, en s'asseyant simplement et en restant immobile, on peut se changer durablement.** C'est un incroyable paradoxe. Non ? On ne peut finalement se changer qu'à la condition de s'écarter un instant de son propre chemin, de sa propre voie, de s'abandonner et de permettre aux choses d'être telles qu'elles sont, sans rien rechercher. Einstein a dit « Les problèmes qui existent dans le monde d'aujourd'hui ne peuvent être résolus par le niveau de pensée qui les a créés ». Autrement dit, **méditer c'est revenir à notre esprit originel**, intact, non conditionné par notre enfance, nos proches, nos expériences. Vous trouvez que c'est ne rien changer ?

7^{ème} idée reçue : La méditation, ça se pratique dans un monastère tibétain

Comprenez bien que la méditation n'a rien à voir avec la vie de moine ou d'ascète qui cherche à se couper du monde comme c'est trop souvent perçu. **Ce n'est pas non plus une croyance ou une religion. Vous n'avez pas besoin de changer votre vie pour vous ouvrir**

à la méditation. Vous pouvez la pratiquer chez vous ou n'importe où, car elle ne nécessite en vérité que très peu de matériel. Un matelas de lit ou un matelas de sol pour pratiquer la méditation allongée, notamment le body scan. Une chaise ou un petit coussin pour pratiquer la méditation assise. Un sol pour pratiquer la marche en pleine conscience. Rien de plus. Le programme MBSR se pratique par exemple dans 300 hôpitaux et cliniques aux Etats-Unis. Souvent dans une salle de gym. Il se pratique dans des Universités, à l'école, dans des prisons,... On est bien loin du mythe de l'anachorète réfugié dans le silence au sommet de l'Himalaya.

8^{ème} idée reçue : La méditation, c'est compliqué.

Et bien non ! Définitivement non. La méditation consiste en s'asseoir ou s'allonger ou marcher. Rien de bien compliqué, vos me l'accorderez. Pas besoin de posture du lotus. Ensuite, elle se pratique généralement les yeux fermés avec une attention portée sur la respiration. Respirer et fermer les yeux, vous faites cette activité depuis tout petit, non ? Et ensuite, c'est tout ! Oui, c'est tout ! Rien d'autre. **Juste être présent. La méditation c'est simple.** Convaincu (e) ?

9^{ème} idée reçue : La méditation, c'est facile.

En fait, là je dois combattre une fois de plus cette idée reçue qui découle de la précédente. Les personnes convaincues que la méditation c'est simple me disent parfois : « C'est donc facile? ». Pas si facile que ça. Pourquoi ? Parce que nous sommes tout le temps en train de faire. Dormir, se lever, se laver, se brosser les dents, s'habiller, manger, conduire, faire les courses, travailler, s'énerver, se stresser, crier, murmurer, enseigner, réfléchir, ruminer, courir, penser, rire... Nous sommes continuellement dans le faire. Et **la méditation est juste dans l'être.** Oui, simplement être l'instant. Donc, la méditation, ce n'est pas si facile que ça. Pour voir des effets bénéfiques apparaître, deux aptitudes essentielles sont à cultiver: la patience et la persévérance. Imaginez que, grâce à la pratique de la méditation, vous arriviez à cultiver ces deux qualités, que de progrès accomplis !

10^{ème} idée reçue : La méditation a des effets bénéfiques non démontrés.

Depuis le début des années 2000, des recherches intensives sont menées pour apprécier les effets à court terme et à long terme de la méditation. Grâce aux progrès extraordinaires de l'imagerie cérébrale, il a été définitivement montré la plasticité de notre cerveau suite à des apprentissages. Cette plasticité se traduit par une réorganisation tant au niveau fonctionnel qu'au niveau structurel de nos neurones. D'une part, il existe chez les méditants expérimentés, c'est-à-dire qui totalisent entre 10.000 et 60.000 heures de méditation (soit 1 heure à 6 heures de méditation par jour pendant 27 ans !!), une modification de l'activation de certaines zones cérébrales, correspondant aux zones de la compassion. Ils ont la capacité de maintenir une vigilance quasi-parfaite pendant 45 minutes sur une tâche particulière, alors que la plupart des gens atteignent péniblement 5 ou 10 minutes. Mais la pratique de la méditation à court terme (programme de 8 semaines) diminue le stress, l'anxiété, la tendance à la colère et les risques de rechute chez les personnes ayant vécu au moins deux épisodes de dépression grave. Renforcement du système immunitaire, des émotions positives, des facultés d'attention, diminution de la tension artérielle chez les sujets hypertendus, accélération de la guérison du psoriasis sont autant d'effets reconnus et mis en évidence par des études scientifiques rigoureuses. Il vient d'être démontré que 8 semaines de pratique entraînent déjà des modifications mesurables de la densité de matière grise de certaines régions de notre cerveau.

11^{ème} idée reçue : Méditer, c'est faire le vide dans sa tête.

Beaucoup d'entre nous sommes conscients que l'esprit ne cesse de s'agiter en tous sens. Pour cela, il suffit de s'arrêter un moment, de fermer les yeux et simplement de porter notre attention sur notre respiration. Moins de vingt secondes après, une pensée surgit, puis une autre... Ce n'est pas un scoop. Blaise Pascal, mathématicien, physicien, inventeur, philosophe, moraliste et théologien français du 17^{ème} siècle, disait déjà « Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé ou à l'avenir. » Ces pensées dirigées vers le passé ou vers l'avenir, sur des sentiments, des émotions, des sensations corporelles ou des

pensées sur des pensées tournoient sans cesse dans nos têtes. Je vous rassure, c'est le fonctionnement normal de notre esprit. L'arrêt des pensées est donc impossible. Imaginer que méditer entraîne un trou noir dans notre esprit est totalement erroné. Par contre, **la méditation permet à ces pensées de rester à l'état de simples pensées**. Ces pensées ne nous entraîneront pas dans des ruminations, voire dans des actions que l'on pourrait regretter par la suite.

12^{ème} idée reçue : Méditer, c'est être indifférent aux autres.

Quand on regarde une personne méditer, on peut voir quelqu'un qui semble retiré en lui-même, imperméable aux autres. On peut facilement imaginer que cette personne est centrée sur elle-même. Et donc indifférente aux autres, au monde environnant, au malheur d'autrui. Quelle contradiction ! **Tout commence par soi-même**, ne l'oublions jamais. Beaucoup d'entre nous veulent changer le Monde et s'engagent dans des actions politiques, associatives, syndicales. D'autres ne cessent de vouloir changer les autres. De corriger leurs défauts, d'améliorer leur caractère... Mais plutôt que de penser à changer le Monde, plutôt que de penser à changer les autres, ne faut-il pas d'abord s'accepter, accepter les autres, puis le Monde ? Je vous invite à découvrir ou re-découvrir l'histoire inspirante intitulée : **les 3 portes de la sagesse**. Aussi, **méditer est une porte ouverte vers l'acceptation de soi-même, des autres et donc du Monde**. C'est tout sauf de l'indifférence.

13^{ème} idée reçue : Méditer, c'est un peu comme pratiquer la relaxation.

Il existe à mon sens deux grandes différences entre la méditation et la pratique de relaxation. La première tient au but de ces deux pratiques. Lorsque nous décidons de faire une séance de relaxation, notre intention est d'être relaxé(e) ! C'est-à-dire d'obtenir un état de détente, de relâchement musculaire, de calme. **Dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas spécialement à atteindre un état particulier**, puisque la méditation consiste à « être » et non pas à « faire ». Ainsi, on ne cherchera pas à ne pas ressentir de la colère, de la tristesse ou de la peur, mais simplement à observer avec curiosité ces différentes émotions et à ressentir leurs traductions physiques dans notre corps. Ensuite, il existe une

seconde différence qui tient à la persistance des bienfaits de ces deux types de pratique. Après une bonne séance de relaxation, on se sent généralement bien, détendu, calme et serein. Mais qu'en est-il une heure après, un jour après, une semaine après ? La pratique de la méditation de pleine conscience nous permet parfois d'être relâché(e) ou détendu(e) pendant la pratique, mais parfois pas du tout. Et surtout, **nous apprenons dès les premières séances à exercer notre conscience de l'instant présent dans la vie de tous les jours**, en faisant la queue au supermarché, au volant de sa voiture coincée dans les bouchons, en faisant des tâches ménagères... Pour résumer, nous pourrions presque dire que méditer entraîne des bienfaits surtout en dehors des séances de méditation !

14^{ème} idée reçue : Méditer nécessite des capacités particulières.

Il n'est pas besoin d'exercer sa réflexion, d'avoir un QI de 210 ou d'être un as de l'introspection conceptuelle pour méditer. Il n'est pas requis non plus d'avoir la souplesse du danseur, de parvenir à l'équilibre du funambule ou de réaliser les prouesses de la contorsionniste. Non vraiment je ne vois pas. Quel que soit votre sexe, votre âge, votre nationalité, votre religion, votre expérience passée : toutes ces choses sont au fond sans importance. **Tout le monde peut apprendre à méditer.** Méditer ne nécessite aucune capacité particulière, sinon le désir d'engagement. A pratiquer, pratiquer et pratiquer. La chose la plus importante, est en effet de persister, de continuer malgré les hauts et bas naturels de votre expérience. C'est tout !

15^{ème} idée reçue : Méditer se pratique uniquement assis en position de lotus.

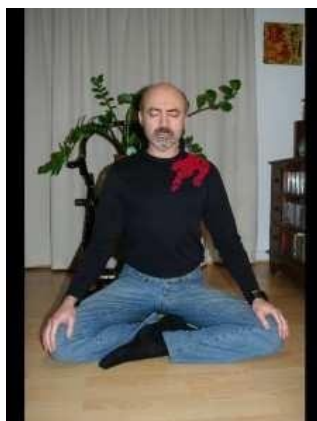
L'image du Yogi est tenace. Je le dis et le répète : il n'est pas besoin de réussir à maintenir cette fameuse position de lotus pour méditer. La meilleure preuve est que, nous méditons allongés, en marchant ou simplement assis sur des chaises ordinaires. Et ça marche aussi bien, à condition de dégager notre dos du dossier de la chaise!

Les 20 idées reçues sur la méditation

En pratique, ça donne ça :



Il est naturellement possible de méditer assis sur le sol jambes croisées, en posture de tailleur les mains posées l'une sur l'autre, ou les mains posées sur les cuisses ou les genoux, c'est très bien aussi.



Enfin, il est possible d'adopter la fameuse position dite « de lotus » ou de « semi-lotus ». Dans la position du lotus, chaque pied repose sur la cuisse opposée, la plante du pied tournée vers le haut.



Lotus

Dans la position du demi-lotus, un pied est sur la cuisse opposée avec la plante vers le haut, pendant que l'autre repose par terre comme dans la position en tailleur.



Semi-lotus

16^{ème} idée reçue : Méditer s'apprend avec un moine bouddhiste.

Naturellement la méditation nous vient de l'Asie. Pourtant la méditation de pleine conscience est une pratique parfaitement laïque. Il s'agit de la première « World Practice » en quelque sorte, c'est-à-dire une pratique combinant des origines asiatiques à une approche occidentale. Aussi, les instructeurs ne sont pas des moines bouddhistes, mais des occidentaux, médecins ou non, et formés à cette pratique. Des professeurs de gym de l'esprit, en quelque sorte.

17^{ème} idée reçue : Méditer entraine des bienfaits si on pratique au moins 10 ans ou au moins 1h par jour.

La question de l'influence de la durée de pratique sur l'obtention de bienfaits de la méditation est très importante. Elle est en effet un formidable levier de motivation pour les personnes qui s'engagent dans la méditation. Certains pensent parfois qu'il est obligatoire de pratiquer pendant plusieurs années pour en retirer des bienfaits. C'est archi-faux ! Une étude publiée en janvier 2011 a montré qu'au-delà des bienfaits de réduction du stress, des

changements dans la structure du cerveau authentifiés par Imagerie par Résonance Magnétique existent déjà chez les participants à un programme de 8 semaines de stage de méditation de pleine conscience, et en pratiquant à domicile moins de 30 minutes par jour. Autrement dit, si vous ne passez que 10 minutes par jour à méditer, je suis sûr que vous en retirerez des bénéfices. Mais je vous recommande de méditer au moins 20 minutes par jour. Je pense que vous en retirerez plus de deux fois plus de bénéfices qu'avec 10 minutes!

18^{ème} idée reçue : Méditer nécessite de se retirer du monde.

Sur ce sujet, ma position est très claire. Non ! La méditation de pleine conscience se pratique en groupe ou chez soi, à l'occidentale. Il n'est pas nécessaire de quitter son travail, de se couper de ses proches, de se réfugier dans un endroit paisible, rempli de paix et de sérénité. J'oserais même dire que ce n'est pas recommandé. Pourquoi ? Il vous sera peut-être plus facile de commencer à méditer dans un endroit calme, à la montagne ou dans un lieu de retraite perdu dans la campagne. Mais que se passera-t-il lorsque vous redescendrez sur terre et que vous replongerez dans le flux incessant des problèmes de votre vie ? Je suis un farouche partisan de l'apprentissage de la méditation là où l'on se trouve, là où l'on vit. Être présent à ses préoccupations du moment sans les juger fait totalement partie du processus de pleine conscience. Alors un conseil : **apprenez à méditer à l'endroit où vous vivez !**

19^{ème} idée reçue : Méditer peut s'apprendre en écoutant des sons.

Depuis quelque temps, fleurit sur le net un dispositif soi-disant révolutionnaire (appelé méditation 3G) qui est supposé domestiquer nos ondes cérébrales par l'écoute de sons isochrones. Je suis contraint malgré moi de leur faire de la pub. Ce procédé nous promet de « méditer tout de suite, sans effort et de façon profonde » et est naturellement « sans danger ». Il est tout de même indiqué dans le document de présentation que « comme tous les produits de relaxation musicaux » (!) cela peut induire de la somnolence ou un déficit d'attention lors de son utilisation ! Et aussi « L'utiliser lors de la conduite de véhicules, ou de

toute situation pouvant présenter un risque pour soi ou pour autrui est fortement déconseillée. De même, si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie ou tout autre désordre ou maladie liée au système nerveux, réelle ou somatique, vous êtes invité à consulter votre médecin traitant avant d'utiliser ce produit. » On croit rêver ! Inutile de vous dire en détail ce que je pense de ce produit. Par contre **je puis vous dire sans équivoque qu'il n'a rien à voir, de près ou de loin, avec la méditation.**

20^{ème} idée reçue : Méditer c'est fait pour les autres.

Peut-être êtes-vous stressé(e) ? Déprimé(e) ? Anxieux(se) ? Ou simplement à la recherche de plus de sérénité dans votre vie ? Avez-vous à faire face à une maladie, au décès de proches, de relations difficiles avec votre entourage ou vos collègues de travail ? Souhaitez-vous améliorer votre concentration, développer votre sens créatif ou favoriser votre épanouissement personnel ? Pour toutes ces raisons et bien d'autres, la méditation peut vous apporter de nombreux bienfaits. Naturellement, vous pouvez encore hésiter. Renseignez-vous autour de vous, lisez, et prenez la décision qui vous correspond. La prochaine fois que vous ferez une nouvelle rencontre, vous avouerez peut-être avec plaisir que vous pratiquez la méditation. C'est tout le mal que je vous souhaite.

Pour terminer, je dirais que **la méditation de pleine conscience** est un chemin d'ouverture, de sérénité et d'amour qui nous libère de nos peurs, nous réconcilie avec notre corps et nous offre de vivre chaque seconde avec intensité.

Pour aller plus loin :

www.coach-meditation.com

Guillaume Rodolphe

<http://www.facebook.com/lapleineconscience>

<https://twitter.com/vsepc>

« Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde » Gandhi.

« Méditer, c'est s'arrêter et être présent, rien de plus » Jon Kabat-Zinn.

« On ne peut prétendre être vivant que si notre cœur est conscient de ses trésors » Thornton Wilder