











## ANIMATION SPIRITUELLE

### 10 idées reçues sur la méditation

Méditer, c'est ne rien faire, ne pas penser	 C'est porter intentionnellement son attention sur le moment présent, observer ses pensées, émotions et sensations sans jugement et avec du recul.
C'est un outil de développement personnel de plus?	 Méditer ce n'est pas simplement œuvrer pour devenir "la meilleure version de soi-même" et être plus performant. C'est cultiver l'attention à soi, à son corps et ses émotions mais aussi l'ouverture, à l'autre, au monde, avec cœur et compassion.
Méditer, c'est un truc de bouddhistes.	 Le Bouddha a particulièrement insisté sur le développement des qualités de présence, d'ouverture d'esprit et d'ouverture du cœur. Pour autant, ces qualités n'appartiennent pas qu'au bouddhisme, ni à aucun courant ou tradition, elles sont universelles, atemporelles, transversales à toutes les religions.
La méditation, ça se pratique dans un monastère tibétain	 On peut méditer partout : dans la nature, chez soi, au travail, dans les transports...
Méditer, c'est compliqué	 C'est accessible à n'importe qui, il suffit de vouloir essayer. Le défi est d'instaurer une régularité dans sa pratique.
La méditation se pratique uniquement en lotus.	 On peut méditer assis, debout, en marchant...
Méditer entraîne des bienfaits si on pratique au moins 1h par jour.	 La méditation de pleine conscience entraîne des bienfaits à partir de 20 minutes par jour.
La méditation a des effets bénéfiques non démontrés	 Au début des années 80, le Dr. Jon Kabat-Zinn, réalisa les premières études concernant les effets de la méditation. Il mit au point un protocole de huit semaines d'introduction à la pleine conscience (MBSR) qui se développe largement aujourd'hui dans le monde entier.
Méditer, c'est un peu comme pratiquer la relaxation.	 Dans son étymologie, "méditer" veut dire s'entraîner. A la question "qu'est-ce que la méditation de pleine conscience ?", on peut répondre "c'est l'entraînement à la présence". La méditation ne se réduit donc pas au fait de s'asseoir immobile, mais consiste à s'entraîner à chaque instant de notre vie.
La méditation peut s'apprendre en écoutant des sons.	 Méditer c'est aussi être présent aux sons et odeurs qu'on perçoit.