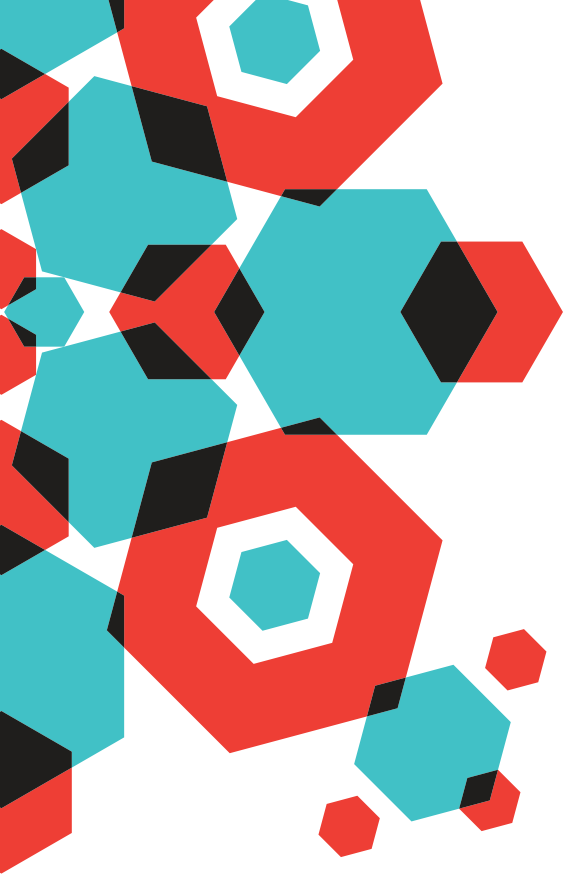


Prendre un temps  
pour soi avec  
*la méditation*





# La méditation

Le mot méditation - du latin «Meditare» qui signifie «contempler» - désigne un entraînement de l'esprit destiné à le libérer des pensées désagréables, afin de faire en sorte que celles-ci n'aient plus le contrôle.

La méditation consiste à maintenir son attention et à empêcher son esprit de se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans cesse ; l'esprit ne s'y accroche pas et ne se laisse pas captiver par elles.

## IL EXISTE DE NOMBREUSES FORMES

- ▶ la méditation zen,
- ▶ la méditation Vipassana,
- ▶ la méditation tibétaine,
- ▶ la méditation de pleine conscience, sur laquelle est basée le MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et qui est validée scientifiquement pour lutter contre le stress,
- ▶ etc.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

**La méditation est une pratique millénaire.** Multiforme, elle existait déjà dans la vallée de l'Indus, il y a 4 000 ans. On retrouve des techniques de méditation dans les médecines chinoises, égyptiennes, grecques, juives et arabes. Elles se développent dans un cadre spirituel avant de se laïciser dans les années 60 avec la pratique du yoga.

Aujourd'hui, la méditation est accessible sous plusieurs formes : religieuse ou laïque.

# Les différentes techniques *pour pratiquer la méditation*

Selon les différentes écoles, la méditation peut se pratiquer debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, silencieusement ou en répétant un mot, l'esprit concentré sur un objet, une image, une odeur ou même un thème.



## La méditation basée sur la respiration

C'est aujourd'hui la technique la plus courante. Elle consiste à être conscient de l'air qui entre dans le corps, qui en est expulsé, qui entre encore... Comme la respiration est un mouvement permanent et infaillible, se concentrer dessus, en douceur, donne un ancrage stable à l'effort d'attention.

## Le balayage corporel ou « scan »

La personne est assise ou couchée, le dos droit et elle procède à un balayage mental du corps ou « scan ». Cet exercice doit se faire sans jugement. Il permet de prendre conscience d'éventuelles tensions ou points douloureux et est excellent pour trouver le sommeil.

## La méditation à l'aide d'une image mentale

L'individu imagine une image précise et doit se focaliser sur celle-ci.

## L'utilisation d'un mantra

L'individu répète une phrase, une expression qui lui est personnelle ou une syllabe. Il peut les répéter mentalement, les articuler sans émettre de bruit ou les prononcer à voix haute. Dans ce dernier cas, les vibrations provoquées à partir des cordes vocales sont censées amener le corps à de bonnes dispositions.

## La méditation à l'aide d'un objet

La personne regarde fixement un objet situé à proximité d'elle. Cela peut être la flamme d'une chandelle, une image ou encore, un dessin de forme géométrique. Il s'agit d'une méditation instantanée pour faire diminuer une intensité émotionnelle perturbante.

# Focus sur la méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience, aussi appelée *mindfulness* en anglais, est une méditation laïque qui a pour objectif de se focaliser sur l'instant présent.

La méditation de pleine conscience est une méthode psychocorporelle qui consiste à se focaliser sur sa propre expérience de l'instant présent et ses sensations, sans critique, ni contrôle ou jugement de soi. En lâchant prise, la conscience qui cesse de s'agiter s'éclaircit, et les choses prennent alors un tout autre aspect. Il s'agit là d'une vigilance éclairée.

Les séquences de méditation permettent d'explorer ce qui se passe dans le corps, l'état émotionnel et les pensées. La personne prend conscience du fonctionnement de l'esprit en mettant en évidence ses schémas habituels de réaction et développe progressivement de nouvelles façons d'être à partir desquelles pourront émerger des réponses plus adaptées aux situations stressantes de la vie quotidienne.

## QUELS EN SONT LES BIENFAITS ?

En pratiquant de manière régulière, la méditation de pleine conscience permet :

- ▶ Une réduction du stress, de l'anxiété et de l'épuisement professionnel;
- ▶ Une meilleure régulation émotionnelle;
- ▶ Un meilleur contrôle de l'attention;
- ▶ Une amélioration de la conscience de soi;
- ▶ Une diminution de la tension artérielle.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1979, au Massachusetts, la méditation se démocratise avec la publication du programme *mindfulness*, dont le but est de réduire le stress de patients souffrant de maladies chroniques. En 2015, des études apportent des preuves de l'efficacité d'une intervention non-médicamenteuse à base de *mindfulness*. En 2017, en France, la Haute Autorité de Santé recommande officiellement un programme de méditation de pleine conscience pour la prise en charge thérapeutique du Burn-out.

# Pratiquer une méditation *basée sur la respiration*

Une minute suffit pour méditer et ressentir des bienfaits immédiats d'apaisement. Plus vous pratiquez souvent, plus vous vous plongez facilement dans cet état de bien-être!

## **1 - Trouver le bon lieu**

Installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé par d'autres personnes ou par des bruits environnants.

## **2 - Choisir une position confortable**

Trouvez une position agréable, assis ou couché peu importe, l'objectif est d'être à l'aise, confortablement installé sur un coussin ou une chaise.

## **3 - Adopter la bonne posture**

Imaginez que le haut de votre corps est tiré vers le ciel et que vos pieds sont bien ancrés dans la terre. Inclinez légèrement votre menton vers la poitrine et relâchez vos épaules vers l'arrière. Posez vos mains sur les genoux ou sur les cuisses, sans tension, ni crispation.

## **4 - Prendre conscience de sa respiration**

En méditation, la respiration sert à l'apaisement et à la détente. Fermez les yeux et respirez librement. Laissez vos pensées vagabonder, acceptez toutes celles qui viennent, sans vous y accrocher; laissez-les passer comme des nuages dans le ciel. Vous n'êtes qu'un observateur.

## **5 - Revenir doucement au monde extérieur**

Étirez-vous et prenez quelques grandes inspirations. Ouvrez les yeux et relâchez le corps doucement. Profitez de quelques minutes pour faire le constat de votre état mental: le flot des pensées s'est-il arrêté? Comment vous sentez-vous?



# Quelques conseils & précautions

## DES CONSEILS À RETENIR

- ▶ Être tolérant envers soi-même : ce ne sera pas facile les premières fois et c'est normal !
- ▶ Être à l'écoute de ses capacités.
- ▶ Pour voir de véritables progrès, il est nécessaire de se donner une régularité pour pratiquer puis essayer progressivement d'augmenter la fréquence mais à son rythme.

## QUELS PRATICIENS LA DISPENSENT ?

Il existe des diplômes universitaires principalement dédiés aux professionnels du soin et de la santé. Utilisée dans un contexte de soins, la méditation est dispensée par des professionnels de santé spécialisés dans leur domaine et formés à cette approche, dans les limites de leur champ d'expertise. Tous les professionnels de santé peuvent s'y former, mais à des fins psychothérapeutiques, elle ne sera délivrée que par des psychiatres ou des psychologues.

Les praticiens, non professionnels du soin, interviennent plutôt dans le champ du bien-être.

Il est important de choisir des professionnels qui appliquent des méthodes évaluées et validées scientifiquement.

## ET SURTOUT...

Même si la méditation a des vertus avérées sur la santé, **elle ne peut remplacer un suivi médical classique en cas de pathologie.**

# La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

- **3 200 000**  
Personnes protégées
- **132**  
Mutuelles
- **Près de 750**  
Actions de prévention et de promotion de la santé par an
- **+ de 500**  
Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Sylvain Agier  
et Régine Bru-Sonnet, responsables prévention  
à la Mutualité Française Occitanie.

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

