



Les clés pour mettre en place votre pratique

MÉDITER QUOTIDIENNEMENT



Méditation

Pour bien des personnes encore, la méditation évoque l'image d'un moine asiatique ou d'un yogi indien vêtus d'un pagne ou d'une robe, assis dans la position du lotus plongés dans une profonde concentration, un sourire bienheureux sur les lèvres... mais, heureusement pour vous et moi, la méditation a quitté les temples et les monastères orientaux pour s'introduire progressivement en Occident... On la voit même se répandre dans les hôpitaux et les écoles sous le nom de « Pleine conscience » ou « Mindfulness » !



QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION ?

Méditer signifie "devenir le témoin".

Bien qu'il existe de multiples formes de méditation, elles ont toutes en commun le fait de focaliser l'attention sur un objet unique : la respiration, un mot, une phrase ou une image par exemple et d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui se présentent.

Sujet de controverse, l'histoire des origines de la méditation est incertaine. Peut-être que l'homme préhistorique a médité devant les flammes de son premier feu...

La première description systémique d'une technique de méditation figure dans des enseignements de Bouddha vieux de 2 500 ans.

La méthode décrite alors est d'ailleurs l'une des plus simples, des plus répandues et des plus efficaces : la respiration consciente !

Au fur et à mesure de son développement, chaque peuple l'a interprétée à sa manière et a développé ses propres techniques de méditation.

La méditation est d'ailleurs pratiquée dans la plupart des religions monothéistes (Judaïsme, Christianisme et Islam) puisque la prière peut être considérée comme une forme de méditation.



Il a fallu des millénaires pour que l'on découvre la méditation en Occident. Dans les années 1960 et 1970, les traditions orientales ont suscité un véritable engouement permettant ainsi aux Occidentaux de découvrir des pratiques comme le yoga et la méditation.

Depuis, l'intérêt pour la méditation et ses bienfaits ne cesse d'augmenter. Les publications et les recherches scientifiques sur ses effets se multiplient... preuve, s'il en faut, de son efficacité et de ses nombreux bienfaits.

5 BONNES RAISONS DE SE METTRE A LA MÉDITATION



Matériel nécessaire

C'est très simple : pour méditer, vous n'avez besoin de rien d'autre que de votre cerveau !

L'intérêt de la méditation c'est qu'il est possible de la pratiquer où que vous soyez alors ne vous encombrez surtout pas !

Ne vous rendez pas dépendante d'outils et d'accessoires qui finalement vous empêcheraient de pratiquer en leur absence.

Des études scientifiques ont démontré les nombreux bienfaits de la méditation, mais je préfère m'attarder sur les bienfaits propres à votre condition de maman en vous livrant 7 bonnes raisons de vous y intéresser !

✓ C'est un outil puissant pour vous aider à réduire le stress, chasser les tensions et calmer les ruminations mentales.

✓ C'est l'outil #1 pour compenser le manque de sommeil et apaiser l'anxiété.

✓ C'est un moment pour VOUS qui permet se s'ancrer dans le moment présent pour plus de détente et de sérénité au quotidien.

✓ C'est un très bon moyen de mettre plus d'énergie positive dans votre vie.

✓ L'équilibre émotionnel apporté par la méditation vous aidera à cultiver une relation paisible et harmonieuse avec votre enfant.

✓ C'est un temps pour vous, pour vous détendre et vous mettre à l'écoute.

✓ La méditation vous permettra de prendre du recul, de mieux comprendre et résoudre vos conflits intérieurs.

Vous voilà convaincue ?

Alors suivez le guide : c'est parti !

5 FAUSSES CROYANCES QUI COMPLIQUENT LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

Lorsqu'on veut démarrer la méditation, on se confronte bien souvent à des croyances qui nous freinent dans la mise en place de notre pratique.

Laissez-moi pulvériser 5 fausses croyances parmi les plus courantes qui vous empêchent peut-être encore de vous mettre à la méditation :

1- La méditation se pratique dans la position du lotus, il faut être souple !

Faux ! La méditation peut se pratiquer dans des postures beaucoup moins inconfortables pour les occidentaux que nous sommes ! Nul besoin d'être souple pour méditer. Il suffit simplement de trouver une posture qui vous permette d'être confortable et d'avoir le dos suffisamment étiré pour mettre en place une respiration abdominale spontanée.

2- Pour méditer on doit faire le vide dans sa tête et supprimer ses pensées, c'est impossible !

Faux ! Cette croyance est une source de grande frustration pour les personnes qui démarrent la méditation.

Gardez toujours à l'esprit qu'une absence d'activité cérébrale est loin d'être un signe de bonne santé... Les pensées sont là et c'est parfaitement naturel (60.000 pensées au cours d'une simple journée).



On va prendre conscience de leur présence et simplement choisir de ramener notre attention sur notre objet de méditation : la respiration, la flamme de la bougie, le compte, le mantra ...

3- Il faut méditer au moins 20 minutes par jour sinon ça ne sert à rien !

Faux ! Peu de personnes ont la possibilité de consacrer 20 minutes par jour à la méditation et ça n'a aucune importance !

Même une simple minute de méditation aide à se recentrer sur l'instant présent et à retrouver le calme. 1 minute c'est mieux que 0 !

5 FAUSSES CROYANCES QUI COMPLIQUENT LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION



4- La méditation est une pratique très technique !

Faux ! En réalité vous pouvez apprendre les bases de la méditation en 5 minutes top chrono ! Installez-vous confortablement, inspirez, expirez, recommencez ... et voilà : vous méditez !

Ne vous laissez pas effrayer par la technique. Le plus « compliqué » dans la méditation c'est de trouver la bonne posture dont dépendra votre confort et votre respiration. Une fois que vous l'avez trouvé : tout se met en place comme par magie !

5- Je n'ai pas le temps de méditer

Faux ! Le temps ... ou plutôt le manque de temps est le mal du siècle ... et c'est aussi une des raisons pour lesquelles il est si important d'apprendre à ralentir !

Avez-vous remarqué avec quelle facilité, nous invoquons le manque de temps dès qu'il s'agit de prendre soin de nous ? De faire des choses qui nous feraient grandir et nous épanouiraient ? « La méditation et le yoga ? J'aimerais tellement pratiquer tous les jours mais je n'ai pas le temps ! » ... « Un bain relaxant ? Ca me ferait tellement de bien mais j'ai cette pile de linge à plier ! » ... « Jouer avec mon enfant ? C'est sûr, ça serait bien pour nous mais je dois préparer le dîner ! » ... « Passer une soirée en amoureux ? Pffff ! On verra quand les enfants seront grands ! »

Dire qu'on n'a pas le temps de méditer revient à dire à son médecin qu'on n'a pas le temps de prendre le médicament qui peut nous guérir : ça n'a pas de sens ! Si vous n'avez littéralement pas une minute à vous consacrer alors il est grand temps de revoir vos priorités et de vous remettre au centre de votre vie !

Dites-vous que, chaque matin, les personnes, que vous admirez peut-être, se lèvent avec le même compteur que vous : 86 400 secondes. A chacune d'entre nous de décider en conscience de la meilleure façon d'utiliser ce compteur !

LE MEILLEUR MOMENT POUR MÉDITER ?

A ce stade, vous êtes peut-être à la recherche du meilleur moment pour intégrer votre séance à votre quotidien.

Vous vous dites que les journées ne seront jamais assez longues, que vous courez déjà sans cesse pour venir à bout de la liste infinie des choses à faire, que vous doutez d'avoir le temps de mettre en place quelque nouvelle habitude que ce soit, même avec la meilleure volonté du monde !

Une des difficultés les plus courantes dans notre société d'aujourd'hui (et dont découle directement le stress) c'est le temps ... ou plutôt le sentiment d'en manquer !

Gandhi s'en amusait déjà à son époque en déclarant : «Vous les occidentaux vous avez l'heure mais vous n'avez jamais le temps !»



Voici quelques clés pour vous aider à trouver le meilleur moment pour vous :

✓ Ne cherchez pas le moment parfait : il n'existe pas ! Il faut tester et trouver ce qui VOUS convient le mieux.

✓ D'expérience, le matin avant que notre petite famille se lève est la garantie que notre séance aura lieu et ce, quel que soit le déroulement du reste de la journée.

✓ Le meilleur moment c'est simplement celui qui vous permettra de passer à l'action ! 🍌



Astuce

Programmez un rappel sur votre téléphone pour ne pas oublier votre séance ou raccrochez votre séance à une habitude quotidienne (lever, douche, etc...). Si vous ne vous levez pas ou que vous n'allez pas prendre votre douche AVANT d'avoir médité, vous n'oublierez plus jamais votre séance !

TROUVER DU TEMPS POUR MÉDITER

Définissez vos priorités

Demandez vous "Qu'est-ce qui me rendra fière de moi ce soir ?"

Il est toujours plus facile de trouver du temps pour les choses qui nous tiennent vraiment à cœur.

Ne subissez pas les écrans

Faites sciemment le choix de les consulter et coupez-les une fois le temps, que vous aviez décidé d'y consacrer, écoulé.

Prenez rendez-vous avec vous

Donnez à votre moment la même importance qu'à un rendez-vous chez le pédiatre ou un rendez-vous de travail !



Mantra

Mieux vaut fait que parfait

Méditez le matin

pendant que tout le monde dort encore. C'est, pour vous, la garantie que ça sera fait... quoiqu'il arrive dans la journée.

Raccrochez votre méditation à une habitude quotidienne

Si vous engagez à ne pas prendre votre douche tant que vous n'avez pas médité, il sera beaucoup plus difficile de zapper votre séance.

LE MEILLEUR ENDROIT POUR MÉDITER ?



En théorie, il est possible de méditer n'importe où :

- ✓ à la maison,
- ✓ au bureau,
- ✓ dans les transports en commun, coincée dans une réunion ou un diner ennuyeux,
- ✓ à la caisse du supermarché,
- ✓ dans votre voiture (en mode parking évidemment !),
- ✓ dans la salle d'attente chez le médecin,
- ✓ chez le coiffeur,
- ✓ dans la forêt,
- ✓ dans un parc,
- ✓ sur une plage ... bref : où que vous soyez !

Mais je dois bien avouer aimer méditer dans mon espace dédié !

Donc si cette idée vous inspire, je vous invite à choisir un espace calme, désencombré (éclairé si possible par la lumière naturelle) que vous allez décider de réserver à votre pratique.

Une fois votre espace trouvé (ça peut parfaitement être une simple table ou une étagère), essayez de conserver le même à chaque séance.

N'hésitez pas à décorer votre espace en utilisant quelques accessoires qui vous permettront de créer une ambiance zen et chaleureuse : encens ou huile essentielle, coussins, bougie, fleurs.

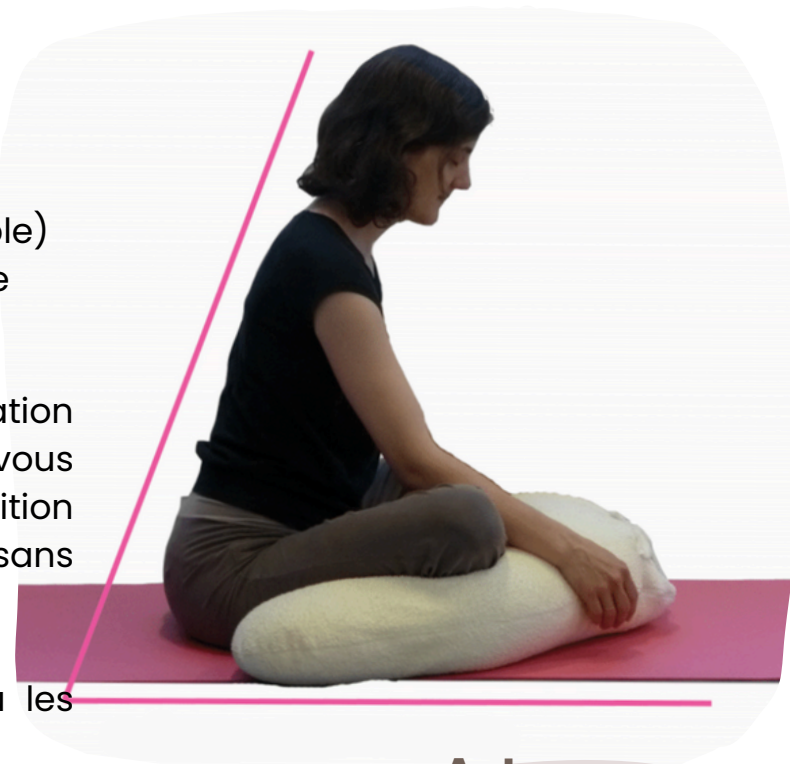
Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas créer un espace dédié : aucun problème !

Rappelez-vous que pour méditer, vous n'avez besoin de rien d'autre que de votre cerveau ! Il est capable, où que vous soyez, de vous transporter instantanément dans une salle de méditation décorée à votre goût.

BIEN S'INSTALLER POUR MÉDITER ?

Pour moi la partie la plus importante de la méditation c'est de trouver une position dans laquelle on peut trouver du confort (= le moins de tensions possible) et une respiration abdominale spontanée (= respiration de la détente).

La respiration abdominale c'est la respiration qui vous permet de vous détendre pour vous endormir lorsque vous êtes en position allongée (donc le dos bien étiré et sans tension) et la respiration haute c'est la respiration du stress, celle qu'on retrouve dans les sursauts de peur ou les sanglots.



Astuce

Veillez à ce que l'angle formé par votre buste et vos cuisses soit inférieur à 90°

Pour bien faire, il faudrait être assise sur le haut de vos cuisses plutôt que sur vos fesses donc prenez vos fesses l'une après l'autre et tirez-les vers l'arrière !

Exercice #1

Allongez-vous sur votre lit et posez les mains sur votre ventre sans chercher à maîtriser votre respiration. Au bout d'un petit moment, vous allez sentir votre ventre soulever légèrement votre main à l'inspiration et la faire redescendre à l'expiration. C'est votre respiration abdominale ! 🙌

Exercice #2

Asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol. Levez les bras en l'air, tendus au-dessus de votre tête. Observez votre ventre qui se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration: c'est votre respiration abdominale !

Maintenant que vous avez compris à quoi ça ressemble, essayez de retrouver cette respiration en position assise pour que vous puissiez pratiquer où que vous vous trouviez !

NE PAS S'ENDORMIR PENDANT UNE SÉANCE



Il est parfois difficile de ne pas s'endormir pendant la méditation alors voici quelques astuces pour éviter ça.

✓ Installez-vous confortablement ... mais pas trop ! Evitez les coussins, les plaids et le chat qui ronronne ou alors ouvrez la fenêtre ! 😊

✓ Evitez de méditer en position allongée si vous avez tendance à vous endormir.

✓ Si vous tenez, vraiment, à méditer en position allongée, relevez les genoux pour que votre cerveau n'associe pas ce moment au sommeil.

✓ Méditez debout ou en marchant
Quand on est vraiment fatiguée, c'est parfois le seul moyen pour ne pas sombrer dans les limbes.

Astuce

Gardez un trousseau de clés entre les mains : si vous vous endormez l'objet vous tombera des mains et ça vous réveillera.

COMBIEN DE TEMPS DURE UNE SÉANCE ?

Je ne sais pas pourquoi les gens s'imaginent qu'il faut consacrer des heures à la méditation, alors que même une séance d'une seule minute fait déjà beaucoup de bien ! Commencez par ça !

Et par la suite, quand vous ressentirez le besoin de méditer plus longuement alors vous pourrez augmenter la durée de votre séance.

Pour trouver VOTRE durée idéale, utilisez un chronomètre. Quand vous sentez que vous en avez assez, terminez votre séance et regardez la durée de votre pratique du jour.



Faites ça pendant plusieurs jours et vous allez trouver la durée qui VOUS convient le mieux.

On peut aussi y aller encore plus progressivement en ajoutant 1 minute chaque semaine... Peu importe : ce qui compte c'est de passer à l'action et de se féliciter de l'avoir fait ! 🙌



N'oubliez pas !

Il faut un peu plus de 21 jours pour mettre en place une nouvelle habitude alors répétez votre séance chaque jour pour développer et intégrer durablement cette nouvelle pratique à votre quotidien.

"Apprendre à méditer est le plus grand don que vous puissiez vous accorder dans cette vie."

Sogyal Rinpoché

J'espère que ce mois passé à méditer, en ma compagnie, vous aura permis de vous faire ce cadeau pour le reste de votre vie ! 🎁

Merci pour votre confiance et votre engagement dans cette belle aventure !

J'ai hâte de vous retrouver pour partager un nouveau challenge avec vous ! ✨

