

## Activité n°3 : Découverte de la méditation assise



### *Pourquoi essayer cette activité ?*

Débuter son apprentissage de la méditation est parfois moins simple qu'il n'y paraît.

Pourquoi ?

Parce que nous avons pris de nombreuses habitudes quotidiennes au cours desquelles nous nous activons dans tous les sens. Lorsque c'est notre comportement normal, nous mettre à méditer, pour la première fois, peut paraître difficile, voire énervant pour certains.

Alors, je vous propose d'y aller en douceur et de découvrir les bienfaits de la méditation au fil du temps, petit à petit.

### *Temps nécessaire*

10 minutes

## Comment procéder ?

- Choisissez un moment propice au calme en vous assurant que vous ne serez pas dérangé pendant au moins 5 minutes. Pour certains, trouver une période de liberté de 5 minutes est simple, pour d'autres, cela l'est nettement moins. Tout moment de la journée convient : au réveil, quand tout le monde a quitté le nid familial, quand votre bureau est vide et que vos collègues ne sont pas encore arrivés, quand vous attendez votre conjoint ou vos enfants dans la voiture, quelques instants avant de prendre votre douche, à la tombée de la nuit, ... je pourrais continuer longtemps ; c'est en effet vous qui trouverez le moment idéal ☺
- Choisissez un lieu où vous vous trouvez seul afin de savourer pleinement ce tête à tête avec vous-même. Ici aussi, tout est possible : dans votre chambre, votre salon, votre cuisine, votre jardin, au travail, dans les bois, sur la plage, ... Dans un premier temps, ce qui importe c'est qu'il s'agisse d'un lieu qui vous est facilement accessible et auquel vous avez accès quand vous le souhaitez et surtout qu'il s'agisse d'un lieu où vous vous sentez bien et en sécurité.
- Réglez votre minuteur sur 5 minutes.
- Installez-vous confortablement sur une chaise, ou asseyez-vous en tailleur, si vous le souhaitez. (Le travail de la posture viendra par la suite).
- Si vous le souhaitez et que cela vous semble plus évident comme cela, fermez les yeux.
- Et maintenant, respirez. Tout simplement et calmement.
- Suivez le trajet de l'air lors de votre inspiration et de votre expiration, sans essayer de les contrôler ou de compter les secondes qui passent.
- Continuez à respirer simplement.
- Si, à un moment donné, vous vous rendez compte que votre esprit s'est envolé vers une pensée quelconque, constatez-le comme un fait, sans vous le reprocher et... revenez à l'observation de votre respiration.
- Lorsque le minuteur s'arrête, revenez à la réalité calmement.

Si vous le souhaitez, vous pouvez noter vos sensations à l'aide de la fiche d'observation que vous trouverez sur la plateforme.



Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de visualiser sa respiration pour parvenir à se concentrer sur celle-ci. Par exemple, vous pouvez imaginer que l'air que vous inspirez est d'une couleur et que celui que vous expirez est d'une couleur différente ou encore, vous pouvez imaginer que vos poumons sont comme un arbre géant dont les feuilles s'agitent lorsqu'ils se remplissent d'air... Il appartient à chacun de vous de trouver la méthode qui vous convient le mieux.

N'hésitez pas à saisir le moment qui se présente à vous pour méditer. Par exemple, lorsque j'arrive plus tôt que prévu à un rendez-vous, il est fréquent que je reste quelques minutes dans ma voiture et que je consacre ce temps, au calme, à méditer.

Aussi incroyable que cela paraisse, même 4 à 5 minutes sur votre journée sont déjà bénéfiques !

### *Cela fonctionne parce que...*

Dans l'imaginaire de bien des gens, la méditation est réservée à des gens calmes, qui savent rester de très longs instants sans parler ou sans bouger.

Pourtant, accéder à la méditation est possible à tout le monde et s'apprend petit à petit... tout comme nous avons découvert la majorité des choses qui émaillent notre vie.

Je vous invite à refaire cet exercice au moins trois fois par semaine, plus si vous le pouvez, jusqu'à la prochaine activité de votre journal de pleine conscience.

Parfois, vous trouverez cela agaçant, parfois, vous serez étonné de vous-même, parfois vous en ressentirez pleinement les bénéfices.

Puis, il viendra un moment où vous aurez la surprise de découvrir que les 5 minutes « sont déjà passées ».

Il sera alors temps d'augmenter la durée de votre minuterie...