

Être bien dans sa tête ÇA REGARDE TOUT LE MONDE



CULTIVEZ LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION !

Par Frédérick Dionne, psychologue, Clinique Médicale de Bernières.

Face à une difficulté personnelle, les gens de notre entourage et la psychologie populaire nous diront de « lâcher prise », de « prendre du temps pour soi », de « traverser la rivière quand nous y serons » ou de « vivre pleinement le moment présent ». Mais on nous enseigne rarement un mode d'emploi pour cultiver ces maximes dans notre vie. Or, il existe une méthode pour entretenir concrètement ces qualités de l'âme à chaque jour. Cette méthode est la méditation en « pleine conscience » (*mindfulness* en anglais).

La pleine conscience est une des formes de méditation pratiquée dans la psychologie bouddhiste. Depuis toujours, ces exercices psychologiques ont pour but d'alléger la souffrance humaine, de parvenir à une meilleure gestion des émotions et perception de la réalité. Selon le pionnier nord-américain dans le domaine Jon Kabat-Zinn (1990), la méditation en pleine conscience se décrit comme une manière particulière de porter attention à son monde intérieur et extérieur. L'attention se trouve alors portée **intentionnellement** (volontairement sur quelque chose de précis comme un objet ou la respiration), sur le **moment présent** (en contact avec l'ici et le maintenant, avec une attention ouverte et spontanée sur chaque pensée, sensation, émotion) et **sans porter de jugement** (chaque expérience est acceptée avec bienveillance et compassion).

Cette notion de pleine conscience, présente dans toute forme de méditation (comme le yoga), s'enseigne au Québec dans divers groupes. Mais voilà qu'elle suscite un fort engouement dans le domaine de la psychothérapie. L'attrait pour cette forme de pratique provient particulièrement de l'approche cognitive et comportementale qui met l'emphase sur l'impact des pensées sur l'apparition et le maintien des états émotionnels.

Les résultats de recherches qui étudient les effets bénéfiques de la méditation en pleine conscience sur la santé psychologique sont à ce jour très encourageants. En effet, la méditation a démontré son efficacité dans la gestion du stress, dans le traitement des troubles anxieux (comme le trouble panique et le trouble d'anxiété généralisée) et d'abus de substances, dans la douleur chronique et la fibromyalgie, dans l'intervention avec des individus présentant un trouble de la personnalité limite, ainsi que dans la prévention des rechutes pour les individus ayant présenté plus de trois épisodes dépressifs majeurs (Lazar, 2005).

Comment pratiquer cette méditation

D'abord, il importe de trouver un **endroit calme**. Bien que l'on puisse faire des méditations debout ou en marchant, le plus facile est de commencer soit **assis ou couché**. Si nous sommes assis, il faut prendre une position digne, avec le dos droit et reflétant un état d'éveil. La paume des mains se trouve alors sur les cuisses. La méditation couchée se fait sur le dos, les mains le long du corps.

Quand vous êtes prêt, du mieux que vous pouvez, centrez votre attention sur quelque chose. Le mieux est de se centrer sur le rythme de sa **respiration**, en prenant conscience de son ventre qui se gonfle et se dégonfle, moment après moment, respiration après respiration. La respiration peut aussi amener un état de relaxation, car elle sollicite le diaphragme et régule l'oxygénation du corps. Ici, on travaille aussi sa capacité à se concentrer.



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
DIVISION DU QUÉBEC

L'énergie d'une association, la force d'un réseau !
326-911, rue Jean-Talon Est, Montréal (Québec) H2R 1V5 Tél. : 514.849.3291 Téléc. : 514.849.8372
Courriel : info@acs.qc.ca Site web : www.acsm.qc.ca