

## Quelques idées reçues sur la méditation...

☞ Idée... On pense souvent que la méditation est une réflexion approfondie et intelligente sur un sujet, éventuellement métaphysique, comme la vie, la mort ou le cosmos, ou sur tout autre sujet de préoccupation auquel on doit trouver une solution. En ce sens, méditer revient à « réfléchir sur... », le mental intervient dans un esprit de recherche, d'analyse orientée vers un résultat. On fait quelque chose, même si cela ne se passe qu'entre nos neurones.

En réalité en méditation, l'attention n'est pas portée sur la réflexion intellectuelle ou l'élaboration conceptuelle, mais sur le va et vient des pensées et le mouvement de notre imagerie mentale, en général. Ici l'orientation est contemplative et l'action mentale est réduite à la simple observation de ce qui est, dans l'instant, avec acuité, sans jugement ni recherche de faire quoi que ce soit avec ce qui s'élève. On ne fait qu'être le témoin neutre de ce qui est perçu, on lâche d'instant en instant en essayant de ne pas se faire prendre par le contenu des pensées, sans les rejeter ni les cultiver.

☞ Idée... On pense souvent que la méditation consiste à faire le vide dans sa tête.

En réalité en méditation, les instants où le mental ne produit aucune pensée sont assez rares. L'essentiel du travail consiste non pas à faire taire le bavardage de l'esprit, ce qui est impossible par la volonté, mais à ne pas se laisser entraîner par lui, à ne pas s'y identifier. L'objectif est de ne pas s'engager dans une activité mentale volontaire, mais de tenter de rester en position d'observateur. Ce n'est donc pas une absence de pensées, mais une absence d'engagement dans les pensées.

Du fait de l'alternance naturelle de pensées et de moments où il n'y en a pas, le méditant s'entraîne à se détendre dans ce mouvement erratique.

☞ Idée... On pense souvent que la méditation est une démarche religieuse.

En réalité en méditation, on cherche avant tout à développer au quotidien un outil de régulation émotionnelle et de l'attention, au-delà de toutes formes de croyances. C'est une pratique universelle, neutre en ce sens qu'elle n'appartient à aucune tradition, aucun courant, si ancien soit-il.

Ce que nous faisons ensuite de la clarté d'esprit qui se développe au fil des sessions, de cette capacité d'attention et de lâcher-prise, dépend de l'activité que nous souhaitons entreprendre. Ces capacités peuvent être utilisées pour une activité professionnelle, sportive, créative ou simplement de loisir. Mais on peut aussi les mettre à profit lors d'une démarche psychologique, celles-ci renforçant alors notre capacité d'introspection et de dénouement aux différentes étapes de la thérapie. Enfin, ces qualités peuvent être effectivement mises au service d'un chemin spirituel qui nécessite au préalable d'avoir un esprit suffisamment souple et posé pour s'engager dans des pratiques demandant une concentration détendue mais aiguisée, stable, comme lors de visualisations, par exemple.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## ☞ Idée... On assimile souvent la méditation à de la relaxation

En réalité en méditation, on ne cherche pas à atteindre un état de détente ou de calme particulier, même si cela peut se produire lors de l'entraînement à cette qualité d'attention et de lâcher-prise. Certaines séances peuvent au contraire être difficiles du fait que l'on ne cherche pas à modifier volontairement l'état présent, celui-ci n'étant pas forcément heureux. On accompagne avec la même ouverture et acceptation tout ce qui s'élève dans l'instant, sans distinction de contenu ou d'intensité. On cherche juste à intensifier la conscience et le recul vis-à-vis de ses expériences intimes.

Par exemple, plutôt que de chercher à ne pas être en colère ou triste, on observe la nature de ces émotions, leur impact sur le corps, les comportements qu'elles déclenchent. On ne fait que prendre note sans se battre avec ni tenter de les dominer, de les rejeter ou de discuter mentalement avec. Donner ainsi un « espace mental » à ses émotions perturbantes permet d'en reprendre le contrôle, en leur permettant d'exister et de s'exprimer sans les amplifier, les réprimer (ne pas les autoriser) ou fusionner avec (ne pas s'en distancier).

Et la surprise vient du fait que grâce à cette simple, mais entière prise de conscience qui ne saisit rien, un apaisement prend progressivement place en nous. Comme si nous n'étions plus touchés ou concernés par toutes ces « sécrétions mentales ».

## ☞ Idée... On pense souvent que la méditation requiert des conditions spéciales pour être pratiquée.

En réalité la méditation doit pouvoir être progressivement pratiquée dans n'importe quel contexte, seul ou en groupe, que l'on soit heureux ou non, agité ou calme, que le lieu nous plaise ou non, qu'il soit favorable ou non à l'introspection, quel que soit notre état intérieur ou de santé...

Plus les cadres de pratique sont variés, plus la diversité des stimuli nous révèle par effet miroir ce que nous sommes déjà. Si l'on peut rester centré dans une grande variété de situations, cela montre les progrès accomplis. Notre sérénité intérieure, notre capacité à ne pas être emporté par les éventuelles perturbations rencontrées s'accroît d'autant en poursuivant notre pratique dans des conditions inhabituelles.

Ce point semble difficile à appréhender et pourrait décourager les débutants pour lesquels on présente trop souvent la méditation avec des photos de pratiquants posés sereinement en pleine nature. L'expérience est certainement très agréable, mais le propos de la méditation n'est pas de rechercher l'harmonie à l'extérieur pour la trouver à l'intérieur (nos quotidiens souvent éloignés de tels contextes bucoliques ne nous le permettant d'ailleurs pas toujours), mais bien d'apprendre à faire avec ce que nous avons déjà en nous, où que nous soyons.

Il est cependant vrai que lorsque l'on débute, il est préférable de mettre tous les atouts de son côté et de choisir un lieu dans lequel on se sent protégé pour apprendre le regard et permettre le lâcher-prise de ce qui s'élève en nous. Progressivement, on peut s'ouvrir et réintégrer le reste des expériences quotidiennes dans notre pratique.

### **François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

☞ Idée... On pense souvent que la méditation est un hobby facultatif, comme se promener ou lire...

En réalité la méditation pourrait plutôt être perçue comme une hygiène mentale, une activité essentielle aussi indispensable que celle de se nourrir. Si elle nous était enseignée dès notre plus jeune âge, nous pourrions apprendre à désencombrer notre esprit, cette tour de contrôle surchargée d'informations et de cogitations, afin que le trafic intérieur reste fluide et paisible. Nous pourrions ainsi prendre des décisions fondées sur un discernement non troublé par des émotions et des perturbations de toutes sortes.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

[contact@meditation-mbsr.fr](mailto:contact@meditation-mbsr.fr)

☎ 06.38.51.39.83

[www.meditation-mbsr.fr](http://www.meditation-mbsr.fr)

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine