

DR MARINE COLOMBEL

Écoute tes émotions pour te libérer

STRESS • KILOS ÉMOTIONNELLES
INSOMNIES • FATIGUE

STRESS
KILOS
ÉMOTIONNELLES
INSOMNIES
FATIGUE

MARABOUT

D^R MARINE COLOMBEL

Écoute tes émotions pour te libérer

Marabout

© Hachette Livre (Marabout), 2022.

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherche documentaire, sans autorisation écrite de l'éditeur.

ISBN : 978-2-501-16550-1

Sommaire

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de Copyright](#)

[Introduction](#)

[Chapitre 1 : Libérez vos émotions !](#)

[Vivre avec ses émotions](#)

[Le rôle des émotions](#)

[Les trois focus](#)

[Respirer pour apaiser ses émotions](#)

[Chapitre 2 : Libérez-vous de votre stress !](#)

[Le stress, oui, mais avec modération](#)

[Une question de survie !](#)

[Comment se libérer du stress ?](#)

[Chapitre 3 : Libérez-vous de vos kilos émotionnels !](#)

[Le poids des émotions](#)

[Le grain de raisin](#)

[Comment se libérer des kilos émotionnels ?](#)

Le scanner corporel

La méditation de la mère aimante

Chapitre 4 : Libérez-vous de vos insomnies !

Un bon sommeil, indispensable pour réguler les émotions

Comment se libérer de ses insomnies ?

Observez votre corps ralentir

Mettre en place une bulle de sécurité

Le pouvoir émotionnel de vos rêves

Chapitre 5 : Libérez le potentiel de votre enfant !

Attendre un enfant, une période riche en émotions

Explorez votre corps avec la respiration

Accueillir en soi l'image d'une personne que vous aimez

Écouter ses émotions, cela s'apprend !

L'arbre

Chapitre 6 : Libérez-vous au quotidien grâce à la méditation !

Mettez de la méditation dans votre vie !

Dans la nature

Le lieu de sécurité

En faisant du sport

Méditer sur ses valeurs

En voyageant

En créant

En méditant connecté

Conclusion

Introduction

Les émotions rythment notre vie. Je vous mets au défi de trouver une seule journée où vous n'avez pas ressenti au moins une émotion : une joie, une tristesse, une colère...

Chaque émotion ponctue notre vie quotidienne et la marque de son empreinte. Ainsi, lorsque vous sentez une émotion vous envahir et provoquer chez vous des moments de stress, des insomnies, ou qu'elle vous coupe des sensations de votre corps, vous tentez sans doute de la mettre de côté, de cacher cette émotion au fond de vous, de la rejeter loin de votre conscience pour redevenir serein. Mais ce rejet d'émotion forte a-t-il été efficace ?

Les émotions bougent sans cesse, et, si nous les rejetons en dehors de notre maison par la porte, elles reviendront, plus fortes, par la fenêtre ! Le rejet des émotions ne résout rien, au contraire, il nous met en position de conflit avec elles.

Une solution, alors, pour apprendre à vivre avec les vos émotions ? Écoutez-les et ouvrez-leur la porte de votre cœur !

Vivre sereinement ne signifie pas vivre sans émotions, mais vivre en pleine amitié avec elles. Quelle que soit leur nature, quelle que soit leur intensité, considérez-les comme des guides et non comme des obstacles.

Dans cet ouvrage, je vous propose de faire la connaissance de vos émotions dans la vie quotidienne. Car tous les moments de votre journée peuvent être éclairés d'un nouveau jour si vous allez au contact de vos émotions.

Ainsi, vous allez découvrir des exercices simples à réaliser, issus des thérapies émotionnelles, de la méditation ou encore de l'hypnose thérapeutique, pour ne plus avoir peur de vos émotions et accepter leur présence.

En améliorant l'écoute de vos émotions et de votre corps, vous allez atténuer les maux du quotidien : vous diminuerez les conséquences néfastes du stress sur votre santé, retrouverez du plaisir au moment de vous alimenter ainsi qu'un sommeil paisible.

Voici un aperçu de ce que vous allez explorer à travers quatre temps forts de la journée :

- **Au travail** : les émotions se chevauchent comme un animal sauvage ! En les observant et en acceptant leur présence, elles vous porteront vers de nouveaux horizons, avec moins de stress et d'angoisses.
- **Au moment des repas** : découvrez le plaisir de manger en pleine conscience. Votre corps va vous guider et vous dire ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas. De quoi faire fondre les kilos émotionnels ! Redécouvrez le pouvoir de votre palais et le plaisir de manger lors d'exercices de *mindful eating* ou « repas en pleine conscience ». Effet sur la balance garanti !
- **Pendant la nuit** : vous en avez assez de refaire le monde toutes les nuits jusqu'à trouver le sommeil ? Profitez du moment du coucher pour détendre votre corps et votre esprit. De quoi calmer les émotions fortes de la journée et passer une nuit sereine.
- **En famille** : nos enfants sont sensibles. En prenant le temps de faire quelques exercices avec eux, vous les aiderez à reconnaître leurs émotions, à se calmer et à mieux se concentrer pour libérer tout leur potentiel. La méditation, c'est aussi pour les enfants. Nous ferons donc quelques exercices pour rendre petits, ados et parents heureux !

Dans chaque chapitre, vous trouverez des exercices pour percevoir vos émotions et écouter les messages envoyés par votre corps. Je vous guiderai grâce à des enregistrements à récupérer en scannant le QR Code en bas de chaque exercice. Enfin, un dernier chapitre vous permettra de vous libérer au quotidien dans vos activités grâce à la méditation.

Pour clôturer cette introduction, je vous propose de vous installer un instant dans un endroit confortable, de prendre quelques grandes respirations pour recentrer votre attention sur votre corps, puis de

lire en pleine conscience ces vers du poète persan Rumi (XIII^e siècle)
sur les émotions.

La maison d'hôtes

*« Être humain, c'est être une maison d'hôtes.
Tous les matins arrive un nouvel invité.
Une joie, une dépression, une méchanceté,
Une prise de conscience momentanée vient
Comme un visiteur inattendu.
Accueillez-les tous et prenez-en soin !
Même s'ils sont une foule de chagrins,
Qui balaient violemment votre maison
Et la vident de tous ses meubles,
Traitez chaque invité honorablement.
Peut-être vient-il faire de la place en vous pour de nouveaux délices.
La pensée sombre, la honte, la malice, rencontrez-les à la porte en
riant,
Et invitez-les à entrer.
Soyez reconnaissants pour tous ceux qui viennent, parce que chacun
a été envoyé
Comme un guide de l'au-delà. »*

Chapitre 1

Libérez vos émotions !

Vivre avec ses émotions

Avec la multiplication des tâches au travail, à la maison, le développement du télétravail et tous les changements brutaux de vie que nous avons connus dernièrement avec la Covid, les émotions n'ont pas toujours été au beau fixe. Vous avez sûrement vécu des moments difficiles, de peur, de tristesse ou de colère, qui semblaient tout emporter avec eux.

Quand les émotions vous traversent comme des tempêtes, ravageant tout sur leur passage, il est tentant de vouloir les ignorer ou même de les faire disparaître. Or, plus vous essayez de rejeter vos émotions, plus elles reviennent et s'imposent par la force.

Que faire alors lorsque vous vous sentez submergé ?

MER D'HUILE OU TEMPÊTE, L'IMPORTANT EST DE GARDER LE CAP

Pour comprendre comment mieux vivre avec ses émotions, observons comment font les champions des émotions : les personnes qui méditent !

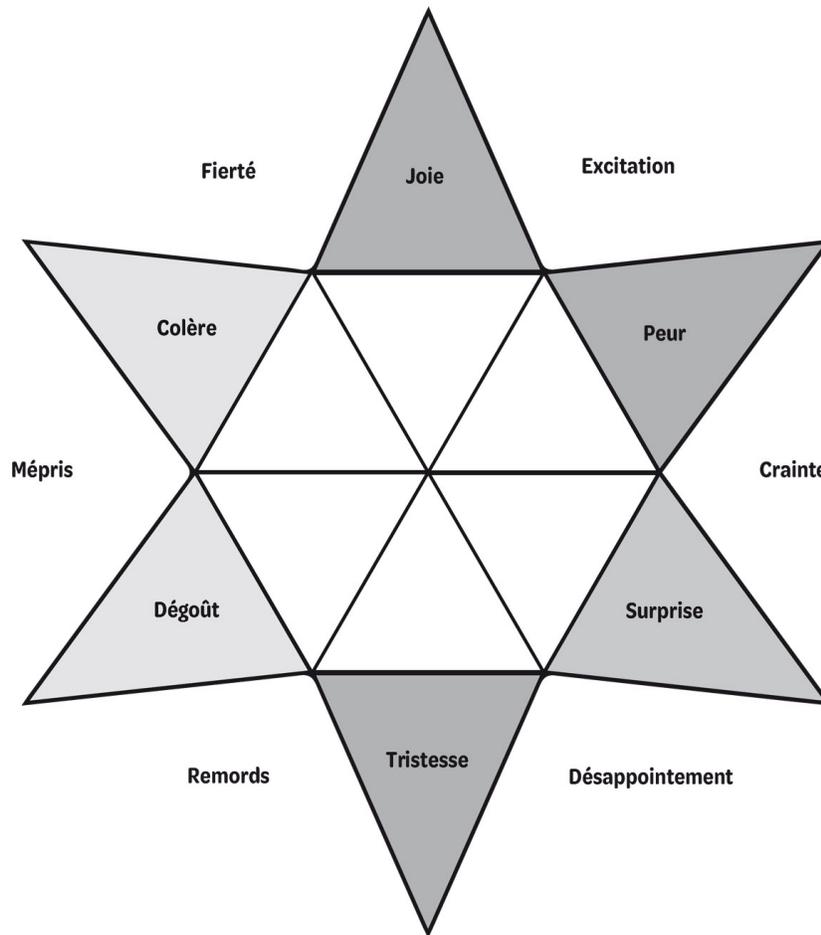
Nous avons tous en tête la vision d'un méditant serein, en haut d'une montagne ou dans un jardin zen. Pourtant, sous cet aspect de calme, le méditant peut, à l'intérieur de lui, aussi bien ressentir une sensation de sérénité... que de grande agitation.

Pour décrire l'état émotionnel des méditants, j'utilise souvent la métaphore du marin à bord de son embarcation. Le marin peut très bien naviguer sur une mer d'huile, calme comme un lac, sous une brise légère, ou traverser la pire des tempêtes. L'important pour lui est de garder bien en main le gouvernail. Il ne décide pas de la météo lorsqu'une tempête se lève, mais il la traverse en restant concentré sur son bateau.

C'est la même chose lorsqu'une personne médite. Sa tâche consiste à maintenir son attention constante sur le corps et les sensations, quelles que soient les émotions qui la traversent. Méditer, c'est prendre conscience que les émotions ne sont que des états volatils, fugaces, qui passent d'eux-mêmes lorsqu'on ne les entretient pas. Les méditants n'essaient pas d'éviter les émotions, au contraire, ils en prennent conscience pour pouvoir les dépasser.

LES SIX ÉMOTIONS DE BASE

Si l'on fait le tour de toutes les civilisations humaines, on se rend compte que nous partageons tous les mêmes émotions de base. C'est le psychologue américain Paul Ekman qui a fait ce constat au ^{xx}e siècle en étudiant les expressions faciales de différents peuples, notamment celles des Papous en Papouasie- Nouvelle-Guinée. Paul Ekman a découvert que les Papous – qui, à son époque, n'avaient eu que peu d'échanges avec les autres civilisations – étaient capables d'identifier correctement les émotions de personnes photographiées aux États-Unis. Il a décrit dans ses travaux six émotions universelles : la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise. Toutes les autres émotions sont désignées comme « secondaires » ; à l'instar des couleurs secondaires en peinture, elles sont des mélanges des six émotions de base.



Le six émotions primaires et des exemples d'émotions secondaires

Cinq émotions négatives pour survivre, une émotion positive pour se motiver

Parmi les six émotions universelles, quatre sont perçues comme négatives (la peur, la colère, le dégoût, la tristesse), une autre est perçue comme positive (la joie) et la dernière est neutre (la surprise).

Pourquoi une telle surreprésentation des émotions négatives ?

L'explication vient de l'évolution. Les émotions négatives sont celles qui nous permettent de survivre dans notre environnement. Elles nous informent lorsqu'un danger est présent, nous permettent de nous défendre et de nous protéger des aliments dangereux qui risqueraient de nous intoxiquer. Elles sont donc fondamentales à notre survie.

La joie, quant à elle, permet de cultiver notre motivation pour entreprendre de nouvelles choses.



L'instant bulle

Conte philosophique tibétain : la sorcière Mara

« Il arrive que certains jours, la sorcière Mara vienne frapper à notre porte. Elle est accompagnée de la colère, de la tristesse et de la fureur. Toutes les émotions que nous préférierions laisser dehors. Si nous refusons de lui ouvrir, la colère de Mara gonfle de plus en plus fort. Elle tambourine à la porte et aux fenêtres, ne nous laissant aucun répit.

La seule chose qu'il nous reste à faire est de lui ouvrir, de l'accueillir chez nous et de lui offrir une tasse de thé. Nous proposons même quelques gâteaux – la sorcière Mara est une hôtesse de marque, il est important de bien la traiter. Une fois apaisée et repue, Mara quitte d'elle-même notre maison, nous laissant plus riches qu'à son arrivée, grâce à ses échanges et ses enseignements.

La prochaine fois que la sorcière Mara viendra frapper à votre porte, pensez à lui servir le thé. »

LES ÉMOTIONS PARLENT À TRAVERS LE CORPS

Une émotion est une expérience à la fois corporelle et mentale qui nous permet de nous adapter rapidement à notre environnement.

Dans un premier temps, le corps enregistre des signaux provenant de l'environnement – images, sons, sensations tactiles... – et les traduit en réactions biochimiques. Puis, des signaux électriques et chimiques sont émis dans le cerveau et dans le corps ; c'est à ce moment que naissent les émotions. Enfin, notre comportement se modifie pour s'adapter à l'environnement.

Les émotions se vivent donc avant tout dans notre corps. Lorsque nous sommes en colère, notre cœur se met à battre un peu plus vite. Quand nous sommes tristes, nous ressentons une boule au fond de la gorge. À chacun sa façon de vivre l'émotion dans son corps.

Votre façon de vivre vos émotions vous est propre

L'écoute de vos émotions va vous permettre d'identifier précocement celles qui parcourent votre corps. En étant attentif aux signaux que celui-ci vous envoie, vous pourrez identifier votre état émotionnel afin d'éviter d'y réagir de façon automatique. Vous allez prendre du recul, avoir un regard extérieur. Les émotions vont alors devenir vos alliées, car elles vous donneront de précieux signaux sur ce qu'il se passe autour de vous. Vous serez beaucoup plus sensible aux émotions exprimées par les personnes autour de vous. Cette ouverture va vous permettre de garder la tête froide face aux émotions d'autrui et vous éviter d'entrer dans des conflits inutiles ou d'envenimer une situation déjà difficile.



EXERCICE

OÙ RESSENTEZ-VOUS VOS ÉMOTIONS ?

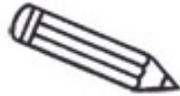
Voici un petit exercice pour identifier les endroits où s'expriment vos émotions dans votre corps.

Asseyez-vous en position de méditation, en tailleur, le dos droit. Afin d'entrer dans un état d'écoute des émotions, videz complètement l'air de vos poumons et prenez une grande inspiration par le nez, puis adoptez une respiration naturelle par le nez.

- Pendant les premières minutes de l'exercice, observez votre respiration, les sensations de l'air qui entre et qui sort de votre corps. Lorsque vous sentirez

vos sensations corporelles, en accueillant toutes les sensations présentes, sans distinction.

- Puis, amenez à votre conscience une émotion sur laquelle vous souhaitez travailler. Imaginez que vous accueillez en vous cette émotion à chaque respiration.
- Observez comment sont vos sensations corporelles. Laissez votre attention circuler librement dans votre corps. Observez toutes les sensations qui sont présentes, quelle que soit la nature des sensations.
- À quels endroits ressentez-vous l'émotion dans votre corps ?
- Lorsque vous pensez que l'exposition à l'émotion est suffisante, concentrez-vous de nouveau sur la respiration, et imaginez que l'émotion s'apaise à chaque expiration.



→ NOTEZ VOTRE RESENTI

Après avoir réalisé cet exercice, je vous propose de noter quelques mots pour décrire votre respiration. Vous pouvez également faire cet exercice en dehors de la méditation, à tout moment, pour prendre conscience de l'état de votre respiration. Cela vous donnera des informations précieuses sur votre état physique et émotionnel.

En travaillant régulièrement sur vos émotions, vous verrez que chacune d'elles a tendance à s'exprimer tout le temps de la même façon dans votre corps. Cela peut être une sensation au niveau des

muscles, au niveau du cœur ou de la digestion, ou encore un changement dans la température corporelle.

Quand vous vous serez bien familiarisé avec ces sensations, vous pourrez alors les repérer très tôt, dès qu'une émotion apparaîtra. Vos émotions n'auront plus besoin de s'exprimer avec intensité dans votre corps pour être entendues.

Le rôle des émotions

Les émotions jouent un rôle essentiel chez l'humain, que ce soit à l'échelle de l'individu comme à celle de notre espèce tout entière.

LA SURVIE DE L'ESPÈCE

Les émotions nous informent en temps réel sur ce qui se passe dans notre environnement. Elles nous mettent notamment en garde contre ce qui pourrait être dangereux et porter atteinte à notre intégrité. Par exemple, si vous apercevez sur votre chemin un serpent, la première réaction émotionnelle sera la peur. Elle vous fera sursauter et vous éloignera du serpent. Ce réflexe archaïque lié à l'émotion de peur va vous éviter de vous faire mordre.

À l'échelle de notre espèce, ce sont les émotions qui nous permettent d'évoluer.

Si nous ne ressentions pas le sentiment de peur, nous nous mettrions beaucoup plus en danger et risquerions de mourir prématurément. C'est donc la peur, cette émotion primordiale liée à la survie, qui va permettre la continuité de l'espèce.

Autre exemple : celui de l'émotion du dégoût. Remontons à la préhistoire. Le dégoût, notamment pour les aliments amers, évitait à nos ancêtres de consommer des plantes toxiques ou des aliments avariés, et ainsi de tomber gravement malades.

LA VIE EN SOCIÉTÉ

Les émotions sont le support de la communication entre les hommes. Elles nous permettent d'interagir, d'échanger nos points de vue, d'exprimer des désirs ou des aversions, ce qui constitue les bases de la société. Ces émotions de base sont tellement importantes qu'elles sont innées et universelles, c'est-à-dire que tous les humains sont capables, dès la naissance, de comprendre et de ressentir les mêmes émotions. C'est la base de la communication entre le nourrisson et ses parents, avant même qu'il comprenne le sens des mots.

LA CONSTRUCTION DE L'INDIVIDU

Les émotions sont d'excellents indicateurs pour nos choix et nos prises de décisions. Elles sont de précieux guides qui nous informent sur les événements en cours et à venir. Elles nous indiquent ce qui est bon pour nous et les comportements que nous devrions modifier – notamment les émotions vécues négativement comme la colère, la tristesse et la peur.



L'instant bulle

Émotions, sensations et pensées

Les **émotions** ont connu plusieurs définitions depuis le XVIII^e siècle. Darwin, le père de la théorie de l'évolution, les présente comme « innées, universelles et communicatives » : on l'a vu, elles sont innées, car les gens reconnaissent les émotions sans avoir à les apprendre. Les bébés sont capables d'exprimer des émotions de façon innée. Elles sont universelles, car tous les êtres humains ressentent les mêmes émotions de base, quelle que soit leur culture, exprimées de la même façon par des mimiques du visage, chez l'ensemble des humains et même chez certains animaux comme les grands singes. Communicatives, car,

comme le dit Paul Ekman, « l'expression faciale est le pivot de la communication entre hommes ». En améliorant les capacités de la mémoire, les émotions ont un rôle clé dans l'apprentissage.

Les **sensations** sont, quant à elles, la conséquence physique directe de l'environnement sur nous (sentir la température, la pression, la texture, le goût...).

Les **pensées** sont un ensemble de processus psychiques par lesquels sont élaborés des images, des représentations et des concepts. La notion de pensée a émergé durant l'Antiquité, en particulier chez les philosophes grecs et romains qui l'assimilaient à un discours intérieur et tentaient d'en comprendre les processus. Platon l'a définie poétiquement comme « un dialogue invisible et silencieux de l'âme avec elle-même ».

Mais, pour que les émotions soient des guides efficaces, il y a deux écueils à éviter.

- **Ne pas les fuir.** Même si une émotion est désagréable, elle a un message à vous transmettre. Cela ne sert à rien de fuir ou de tirer sur le messager, mieux vaut l'écouter !
- **Ne pas les laisser vous envahir.** Les émotions vous fournissent des informations importantes, mais ce n'est pas à elles de dicter vos comportements. Vous avez tout à fait le droit de ressentir de la colère, surtout si cette dernière est légitime. En revanche, tout votre travail consiste à prendre du recul par rapport à cette colère. À vous de décider comment agir ou ne pas agir, et non à votre colère !



Les émotions ne sont que des états temporaires qui vous traversent, en aucun cas elles ne sont vous.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 1

LES TROIS FOCUS

Pour identifier vos émotions et prendre conscience des sensations de votre corps, voici un exercice guidé de respiration.

Cet exercice méditatif a l'avantage de vous offrir une vision globale de votre fonctionnement intérieur. Vous prendrez conscience à la fois de votre corps et de votre psychisme.

Dans cet exercice, vous allez successivement porter votre attention sur les sensations de votre corps, sur votre respiration, puis sur vos pensées.

Avant de débiter, choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous confortablement.

Positionnez-vous sur l'avant de votre chaise ou de votre coussin. Les mains sont soit posées sur vos cuisses, soit posées l'une dans l'autre, paumes vers le ciel au niveau du nombril. Pour vous aider à aligner votre colonne vertébrale, imaginez qu'une fine cordelette relie le sommet de votre tête au ciel.

Quand vous êtes prêt, videz complètement vos poumons et prenez une grande respiration par le nez. Il est temps d'accéder à l'enregistrement à l'aide du QR Code.

Premier focus : les sensations corporelles

La respiration se fait par le nez. Observez l'air qui entre et sort à son propre rythme. Prenez conscience des sensations présentes en ce moment dans votre corps, de vos pieds sur le sol, de vos cuisses sur la chaise ou le coussin. Observez toutes vos sensations, des sensations de votre peau à celle de votre cœur qui bat. Tout ce qui est actuellement présent en vous.

Deuxième focus : la respiration

Prenez conscience des sensations liées à votre respiration. Observez l'air frais qui entre, l'air chaud qui sort. Imaginez que vous suivez mentalement tout le trajet de l'air dans votre corps. Peu à peu, la respiration se modifie d'elle-même sans que vous ayez quoi que ce soit à faire. Elle va retrouver son rythme de base, son rythme fondamental.

Troisième focus : les émotions et les pensées présentes dans votre esprit

Observez tout ce qui se passe dans votre esprit : les images, les couleurs, les mots. Un peu comme si vous étiez assis dans un fauteuil de cinéma et que vous observiez les images défiler sur l'écran. Les pensées sont un peu comme des nuages dans le ciel. Elles apparaissent, puis disparaissent d'elles-mêmes, portées par le vent. Si à un moment vous vous rendez compte que vous êtes parti avec une pensée, revenez aux sensations de votre respiration.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N°2

RESPIRER POUR APAISER SES ÉMOTIONS

Voici un autre exercice guidé de respiration pour écouter vos émotions et vivre avec elles. Votre respiration va tout simplement vous aider à canaliser vos émotions avant qu'elles ne prennent le contrôle sur vous. Cet exercice de pleine conscience va vous entraîner à revenir à l'essentiel : la sensation d'être vivant, la sensation de respirer à chaque instant.

La respiration tient un rôle central pour canaliser les émotions et les pensées. Elle nous permet de nous extraire de nos pensées et de rester dans le temps présent. En effet, la respiration se développe instant après instant, elle se fait toujours dans le présent. Quand nous nous concentrons sur elle, nous ne sommes plus ni dans nos souvenirs ni dans des conjectures sur l'avenir. Notre psychisme reste ici et maintenant.

Asseyez-vous dans un endroit calme et confortable. Prenez conscience de votre posture. À tout moment, vous pouvez la modifier si vous en ressentez le besoin. Observez le mouvement naturel de votre respiration, l'air qui entre et qui sort. Sans essayer de modifier quoi que ce soit. Laissez l'air entrer et sortir librement, sans entraves, à son propre rythme. Au fur et à mesure qu'une respiration naturelle se met en place, tous les muscles qui n'ont pas besoin d'être contractés se relâchent, y compris ceux du visage.

Observez l'air qui entre et qui sort de vos poumons, sans essayer de modifier le rythme de la respiration. Petit à petit, la respiration se régule. Elle ralentit et

devient de plus en plus fine.

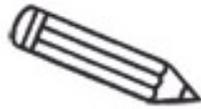
Concentrez-vous sur le moment entre la fin de l'expiration et le début d'une nouvelle inspiration. Sentez à quel endroit naît l'inspiration. Recentrez votre attention à cet endroit. Lorsque vos émotions ou vos pensées vous auront emmené ailleurs, prenez-en conscience et ramenez votre attention sur la respiration.

Méditer, c'est faire ce travail de retour de la conscience. Avec le temps, vos pensées s'espaceront. Il vous sera plus facile de revenir sur la respiration. Élargissez votre conscience à votre corps tout entier. Tout votre corps respire.

Lorsque vous désirerez sortir de l'état de méditation, reprenez une grande inspiration et commencez à faire bouger vos mains et vos pieds, puis étirez-vous à votre rythme. Enfin, ouvrez les yeux.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

Après avoir réalisé cette méditation, je vous propose de noter quelques mots pour décrire comment était votre respiration. Vous pouvez également faire cet exercice en dehors de la méditation, à tout moment, pour prendre conscience de l'état de votre respiration. Cela vous donnera des informations précieuses sur votre état physique et émotionnel.

- À quel endroit de mon corps ai-je le mieux senti ma respiration ?
-
- Quel était le trajet de l'air ?

• Comment était le rythme de ma respiration ?

• Quelle était la température de l'air au niveau de mon nez ?

• Ma respiration a-t-elle fait des pauses ?

• Quelles sensations ai-je ressenties dans tout mon corps lorsque je respirais ?

• Où était mon attention pendant cet exercice ?



CE QUE JE PEUX RETENIR

- **Les émotions sont présentes pour nous guider au quotidien.**
- **Les six émotions de base – la joie, la tristesse, la colère, le dégoût, la surprise, la peur – communiquent avec nous à travers des signaux envoyés par notre corps.**
- **Nous pouvons apprendre à identifier ces signaux ainsi que notre état émotionnel de manière précoce.**
- **Grâce aux exercices d'écoute des émotions, Les trois focus et Respirer avec ses émotions, nous pouvons peu à peu les apprivoiser.**

Chapitre 2

Libérez-vous de votre stress !

Le stress, oui, mais avec modération

Avez-vous déjà eu la chance de voir voler un colibri ? Ces oiseaux sont les plus petits au monde. Tellement petits que certains peuvent être confondus avec des insectes. Si je vous parle de ces fabuleux animaux, ce n'est pas pour évoquer leur taille remarquable, mais leur mode de vie.

LA DURE VIE DU COLIBRI

Pour butiner les fleurs et garder un vol stationnaire, leurs ailes s'agitent au rythme de deux cents fois par seconde. Leur cœur doit battre au rythme effréné de mille deux cents battements par minute. Pour alimenter leur corps en surrégime, ils se trouvent dans l'obligation de s'alimenter de plus de mille fleurs par jour. Une vie marquée par la vitesse et le labeur, en d'autres termes, une vie marquée par le stress permanent. Mais ce fonctionnement extrême a un prix : leur espérance de vie est de trois à cinq ans, soit l'une des plus brèves de tous les oiseaux.

La vie des colibris est riche en enseignements. Lorsque nous nous retrouvons nous-mêmes à courir de tâche en tâche pour en faire toujours plus, nous brûlons chaque jour un peu plus nos réserves. Vient un temps où notre corps se met en sur-régime et nous emmène à la banqueroute.

Lorsqu'il n'est que passager, le stress n'est pas mauvais. Au contraire, il prépare notre corps et notre esprit à faire face à une menace et peut nous éviter des situations dangereuses. L'adaptation en situation de stress se fait sur un temps réduit dès lors que ce dernier n'est pas soumis à un contrôle conscient. Ainsi, le corps est prêt à réagir en quelques secondes pour faire face à un danger.

Les problèmes apparaissent quand la chaîne du stress s'enclenche trop souvent ou pour des événements mineurs. Le corps s'épuise, et les organes finissent par en souffrir. C'est ce que l'on nomme le « stress chronique ».

LES EFFETS NÉFASTES DU STRESS CHRONIQUE

Le stress chronique a des effets sur tout le corps. Lorsque nous y sommes soumis, les glandes surrénales émettent les hormones du stress, la cortisone et l'adrénaline, qui, au long cours, sont nocives pour le fonctionnement de nos organes.

Les effets du stress chronique sur le corps :

- **Le cerveau.** Le stress chronique provoque une sensation d'irritabilité, une labilité (fragilité) émotionnelle, une fatigue et des maux de tête. Il augmente aussi le risque de développer un trouble anxieux ou une dépression.
- **Le cœur.** Les hormones du stress accélèrent le rythme cardiaque et augmentent la tension artérielle. Lorsqu'il est associé à la consommation de tabac, le stress accroît les risques cardiovasculaires, d'infarctus du myocarde et d'AVC (accident vasculaire cérébral).
- **Le système immunitaire.** Le stress diminue les capacités du système immunitaire à faire face aux microbes et aux virus. Les infections hivernales sont plus fréquentes et plus difficiles à soigner.

- **Le système musculo-squelettique.** Les hormones du stress provoquent des tensions musculaires et des douleurs articulaires.
- **Le système hormonal.** Le stress chronique a des conséquences sur les hormones féminines comme les œstrogènes ou la prolactine. Il peut dérégler les cycles menstruels et d'ovulation.

Une question de survie !

Tout changement dans notre environnement peut provoquer une montée de stress.

Le stress peut être provoqué par un événement négatif, comme la peur de s'asseoir dans le fauteuil du dentiste, mais aussi – et cela est moins intuitif – par un événement positif, comme un mariage !

Dans les deux cas, le corps va réagir de la même manière : le cœur s'accélère, les muscles se tendent et vous avez du mal à manger. Il se prépare à affronter un moment inhabituel. Votre corps ne connaît pas la notion de bien et de mal ou celle de positif et de négatif. Une seule chose lui importe : s'adapter au plus vite à un événement inhabituel pour être prêt à réagir s'il le faut. Car, pour notre corps, le stress est une question de survie !

LES QUATRE RÉACTIONS FACE AU STRESS

Il faut remonter loin dans l'histoire de l'humanité pour comprendre le rôle du stress. Nous l'avons évoqué précédemment : au temps de la préhistoire, nos ancêtres devaient survivre dans un monde hostile. Au cours de leurs parties de chasse et de cueillette, ils se retrouvaient régulièrement nez à nez avec de grands prédateurs qui risquaient de ne faire qu'une bouchée d'eux. Que faire lorsque se produit ce face-à-face ?

Quatre réactions sont possibles :

1. fuir ;

2. se battre ;

3. se figer ;

4. continuer sa vie comme si de rien n'était.

Dans les trois premières situations, les réactions de stress mises en place ont permis à nos ancêtres de réagir : leur rythme cardiaque s'accélère, les muscles se contractent, les sens sont amplifiés. La circulation sanguine irrigue à nouveau les organes vitaux et les muscles et diminue dans les intestins et en périphérie – occasionnant des troubles digestifs et une pâleur de la peau. Ils sont prêts à agir.

Dans la quatrième option, celle où nos ancêtres ne font rien, la réaction de stress ne s'est pas déclenchée. Ils ne peuvent pas adapter leur comportement, ils ont par conséquent toutes les chances de finir dans le ventre du prédateur.

De nos jours, les risques vitaux sont moins fréquents. Alors, pourquoi avoir conservé un mécanisme de survie archaïque comme le stress ? Parce que le stress va nous aider dès que nous sommes en danger. Face à un élément déclencheur de stress se met en place un processus interne d'adaptation : les mécanismes de survie se déclenchent instantanément et nous font gagner de précieuses secondes avant l'événement dangereux. Le stress nous met en état de vigilance.

Même si le phénomène de stress est utile, il n'est pas toujours agréable à vivre au quotidien, surtout lorsqu'il se déclenche à des moments où nous souhaiterions garder notre self-control.



EXERCICE

PRENDRE LE TEMPS DE RESPIRER POUR GÉRER LE STRESS

Voici un exercice facile à mettre en place lorsque vous sentez la pression monter en vous. Vous pouvez le réaliser à tout moment. Son objectif est de vous aider à vous recentrer et à reprendre contact avec les sensations de votre corps. Vous pouvez aussi le faire juste avant de réaliser une action potentiellement stressante, comme une prise de parole ou encore un appel téléphonique important.

- Prenez conscience des sensations dans votre corps : le contact des pieds avec le sol, le contact de vos vêtements, les muscles contractés ou décontractés, etc.
- Puis prenez trois grandes respirations par le nez. À chaque respiration, accompagnez mentalement le trajet de l'air dans votre corps jusqu'aux poumons.
- Lorsque vous sentez que vous êtes suffisamment recentré sur vous-même, reprenez vos activités.

UN MOYEN DE S'ADAPTER

« Le stress, c'est la vie » est l'une des phrases les plus célèbres du docteur Hans Selye, le premier psychiatre à avoir étudié le stress au XX^e siècle. Le D^r Selye s'est inspiré de la métallurgie où, dans les années 1940, le mot stress était utilisé pour décrire la tension provoquée dans une pièce de métal par la contrainte d'une force extérieure. Appliqué au champ de la psychologie et de la biologie, le mot « stress » décrit les changements qui se mettent en place dans

notre corps et dans notre esprit quand nous faisons face à un changement brutal dans notre environnement.

Rappelez-vous cette sensation, lorsque vous avez ouvert une lettre qui vous annonçait une mauvaise nouvelle : votre cœur qui s'accélère, votre souffle court, l'impression qu'un courant électrique vous traverse le dos, l'esprit comme bloqué et incapable de réagir...

Le stress, c'est toutes ces sensations qui se déclenchent de façon automatique dans notre corps. Si nous reprenons les termes du D^r Selye, le stress est une « tension faible ou forte déclenchée par des événements futurs désagréables ou agréables ». C'est un moyen pour le corps de s'adapter rapidement au changement de son environnement.

Comment se libérer du stress ?

Le niveau de stress dans le corps est régulé par un système nerveux automatique et non conscient que l'on nomme « système autonome ». Ce système peut fonctionner sur deux modes :

- le « mode stress », en terme médical « système sympathique » ;
- le « mode repos », dit « système parasympathique ».

Ces deux modes vont fonctionner comme les deux côtés d'une balance. Quand nous ne sommes ni stressés ni en repos, les deux systèmes s'équilibrent. Au contraire, si nous vivons un moment de danger, la balance va pencher vers le système sympathique et les signes de stress vont se déclencher. Si nous sommes dans une atmosphère propice au repos, c'est le côté parasympathique qui va prendre le dessus et notre corps va présenter des signes de repos : relâchement musculaire, diminution du rythme cardiaque et de la respiration, amélioration de la digestion.

TROUVEZ LA BONNE BALANCE SYMPATHIQUE-PARASYMPATHIQUE

Lorsque nous sommes soumis à un stress chronique, notre balance est déséquilibrée et penche en permanence du côté sympathique. Nous ressentons alors tous les signes de stress : accélération du pouls et de la tension artérielle, douleurs musculaires, difficultés à digérer ou encore un sentiment d'irritabilité et de tension psychique. Il va

donc falloir booster notre système parasympathique pour retrouver l'équilibre sur notre balance nerveuse.

MÉDITEZ POUR METTRE VOTRE CORPS EN « MODE REPOS »

La méditation influence le système autonome en stimulant la fonction parasympathique. Pour cela, elle va agir à plusieurs endroits pour arrêter la chaîne du stress.

- **Dans le corps** : notre respiration va spontanément ralentir et devenir plus profonde lorsque nous méditons. Notre cerveau va interpréter positivement le ralentissement de la respiration. Ce sera pour lui le signal qu'il n'y a pas de danger et qu'il peut arrêter le mécanisme de stress.

Pour cela, nous n'avons rien à faire. Le simple fait de prendre conscience de l'air qui entre et sort de notre corps va ralentir le rythme respiratoire spontané et aider notre respiration à retrouver son régime de base, son rythme fondamental. Notre corps sait retrouver de lui-même ce rythme, nous n'avons pas besoin de modifier quoi que ce soit.



Pour aider notre respiration à retrouver ce rythme de base, je vous conseille de respirer par le nez. La respiration se fait alors de façon plus naturelle. C'est d'ailleurs comme cela que respirent spontanément les nourrissons.

- **Sur le plan des hormones du stress** : la méditation va diminuer le taux de libération de la cortisone¹. Elle va agir sur plusieurs hormones sécrétées dans notre corps, notamment sur le taux global de cortisone et la molécule CRP qui marquent le niveau d'inflammation des cellules. La diminution de ces taux d'hormones aura des conséquences directes sur la pression sanguine, le rythme cardiaque ou encore le taux de triglycérides en aidant à les

normaliser. En d'autres termes, la méditation va aider nos cellules et nos organes à se reposer.

- **Sur le plan psychique** : la méditation va nous aider à sortir de nos ruminations et de nos pensées qui reviennent en boucle dans notre esprit, pour nous reconnecter à notre expérience présente. En nous ramenant à l'instant présent, à nos sensations, à notre corps, nous apprenons que les pensées ne nous dominent pas et qu'elles ne sont que des signaux passagers émis par notre cerveau. Nous pouvons à tout moment et à volonté en sortir. Lorsqu'une pensée angoissante arrive, au lieu de l'entretenir et de parler avec elle, nous en prenons simplement conscience et décidons de revenir à la réalité, c'est-à-dire les sensations de notre corps au moment présent. Nous pouvons, par exemple, poser notre attention sur notre respiration pendant quelques minutes. La pensée est volatile, elle s'en ira d'elle-même si nous n'y prêtons plus attention.

CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION POUR NE PLUS ANGOISSER

La respiration tient un rôle central en méditation. Elle permet de nous extraire de nos pensées et de rester dans le temps présent. En effet, la respiration se développe instant après instant, elle se fait toujours au présent. Quand nous nous concentrons sur elle, nous ne sommes plus ni dans nos souvenirs ni dans des conjectures sur l'avenir. Notre psychisme reste dans l'ici et maintenant. Nous revenons à l'essentiel : la sensation d'être vivant, la sensation de respirer à chaque instant.

PRENEZ LE TEMPS DE VOUS RECENTRER

La respiration permet de faire le lien entre notre corps et notre esprit. Elle et la pensée interagissent sans cesse l'une avec l'autre. Une pensée négative ou une émotion forte va accélérer la respiration, rappelez-vous l'expression « avoir le souffle coupé ». Inversement, lorsque votre respiration se calme, votre niveau émotionnel redescend et vous vous sentez apaisé. La respiration est une sorte de centre de régulation des pensées dans le corps.

Lorsque vous prenez le temps de vous poser et d'y être attentif quelques minutes, la respiration « sait » spontanément adopter l'intensité et le rythme qui vous seront les plus bénéfiques. C'est votre conscience qui va agir et non votre volonté. Essayez de ne pas modifier votre respiration, observez simplement comment elle évolue quand vous ne faites que l'observer, sans essayer de la changer.



EXERCICE

S'ANCRER PAR LA RESPIRATION

Vous pouvez faire cet exercice chez vous avant de réaliser une activité stressante (comme prendre la parole lors d'une réunion) ou d'effectuer un geste difficile.

Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration pendant une minute. Observez le flux de l'air.

Vous ressentirez rapidement un ancrage corporel qui vous permettra de recentrer votre esprit dispersé et aurez de nouveau accès à toutes vos capacités.



Cette technique d’ancrage par la respiration est particulièrement efficace quand vous devez faire face à un moment de grand stress. Retrouver le refuge de la respiration vous permet alors de vous recentrer sur vous et de retrouver vos capacités d’action.

SORTEZ DE VOS RUMINATIONS

Les pensées ruminées sont le facteur principal d’entretien du stress. Vous avez certainement connu un moment où votre esprit s’emballe et laisse vos pensées tourner en boucle dans votre esprit. Les pensées automatiques tournent, tournent, mais ne trouvent jamais de sortie. Si, du moins, cela nous permettait de trouver des solutions ! Mais, généralement, nous ressasons sans fin une discussion ou une situation – travail, problème familial, angoisses par rapport au futur... – sans trouver d’échappatoire. Le temps passe, bloque sur une pensée et nous éloigne du moment présent. Quel que soit le sujet de la rumination, cette boucle sans fin va entretenir la chaîne du stress et nous empêcher de trouver un repos psychique. Si cela se produit durant la journée, notre espace psychique est envahi, bloquant l’accès aux activités qui ressourcent ; pendant la nuit, cela nous empêche de trouver le sommeil.



Pour sortir de cette boucle infernale, entraînez votre attention à revenir sur les sensations présentes dans votre corps, comme les sensations de respiration. Un moyen de canaliser votre attention et ne pas vous laisser emporter par vos pensées.

Lors des exercices de respiration, les pensées peuvent aller et venir sans entraves. Laissez-les passer, sans discuter avec elles. Rappelez-vous que les pensées sont comme des nuages dans le ciel. Regardez-

les passer, elles apparaissent et disparaissent d'elles-mêmes, sans effort.

Peu à peu, votre cerveau va apprendre à adopter ce fonctionnement. Avec ce recentrage sur l'instant présent, il se laissera de moins en moins distraire. Au début de la pratique, vous ressentirez cet effet positif lors des exercices méditatifs, puis votre cerveau appliquera la même technique en dehors des temps d'exercice. Les pensées automatiques et les ruminations seront de moins en moins présentes au quotidien.

CHASSEZ LES COUPS DE BLUES

La méditation est utilisée depuis plusieurs années pour éviter les rechutes dépressives. Elle permet d'aider les personnes qui ont vécu des épisodes répétés de dépression à développer les compétences pour reconnaître les premiers signes de la rechute et faire face aux pensées et aux sentiments négatifs associés. Elle aide à repérer le tout début d'une dépression, ce qui permet de changer nos comportements pour stopper l'épisode le plus tôt possible.

En identifiant rapidement des changements dans votre humeur, vous pouvez agir précocement afin d'éviter que le cercle de la dépression se mette en place. Plus vous prenez conscience rapidement que cela ne va pas, plus il sera possible de contrebalancer votre état en mettant en place des activités qui vont vous ressourcer (voir [ici](#)). Si vous attendez trop et laissez aller les choses sans agir, la dépression va s'intensifier, vous vider de votre énergie et de votre motivation. Il sera alors plus difficile de vous faire du bien.

L'une des techniques les plus efficaces pour stopper la progression de la dépression est celle développée par le psychiatre Aaron T. Beck dans les années 1970. Elle consiste à enrichir notre quotidien d'activités qui ressourcent, qui nous font du bien et nous permettent de nous recentrer sur le plaisir du moment présent. Nous sortons alors de nos pensées automatiques et de nos ruminations par l'action. Cette technique est très complémentaire de la pratique de la

méditation. Si vous couplez les deux – la prise de conscience et l’orientation de votre énergie vers une action qui vous fait du bien –, vous aurez en main un outil efficace pour faire face à votre baisse de moral.



EXERCICE

CINQ ACTIVITÉS PAR JOUR QUI RESSOURCENT

Voici un exercice provenant du programme de méditation thérapeutique MBCT (thérapie cognitive basée sur le mindfulness). Il consiste à prendre l’habitude de ponctuer sa journée d’activités qui ressourcent lors des moments de baisse de moral.

- Pensez à des activités quotidiennes faciles à réaliser et qui vous font du bien : une balade en forêt, un bain chaud, cuisiner un plat que vous aimez particulièrement, jardiner, écouter de la musique...
- Rédigez une liste que vous pourrez ressortir lors des coups de blues pour y piocher des idées et vous faire du bien. Toutes ces activités qui vous font plaisir permettent de libérer un shoot d’endorphine et d’éviter que la baisse de moral ne s’installe dans le temps.
- Pour toutes les activités que vous réalisez, observez les sensations corporelles qu’elles vous procurent, les émotions qui y sont liées et si elles ont déclenché des pensées particulières.
- Faites un tableau avec cinq activités qui ressourcent pour y noter toutes vos sensations, vos émotions et vos pensées. Vous pouvez également réaliser cet exercice en notant chaque activité sur un petit papier. Mettez ces papiers dans un grand bocal, et, chaque jour, piochez-en un.

Le stress lié au travail

Le travail est l'un des principaux pourvoyeurs de stress. Je vous propose d'explorer ensemble quatre pistes qui vous permettront, je l'espère, de mieux gérer les situations de stress liées au travail.

Dans un premier temps, voici un test pour réaliser un état des lieux de votre état de fatigue. Il vous donnera une « photographie » de votre état corporel, psychique et émotionnel. Il est inspiré de l'inventaire des signes du burn out de la psychologue américaine Christina Maslach. Si vous constatez que les scores sont élevés, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

Test

Quel est votre niveau d'épuisement professionnel ?

- Cochez la fréquence des symptômes (de 0 à 5).
- Additionnez les scores obtenus dans chacune des trois dimensions : épuisement professionnel (questions 0 à 5), dépersonnalisation (questions 6 à 10) et diminution de l'accomplissement personnel (questions 11 à 15).
- Votre niveau d'épuisement professionnel est-il plutôt faible ? modéré ? élevé ?

	Jamais	Une fois par an	Une fois par mois	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois par semaine	Chaque jour
Points	0	1	2	3	4	5
1. Je me sens fatigué dès le matin.						
2. Je me sens irritable.						
3. Un rien m'ébranle émotionnellement.						
4. J'ai du mal à rester concentré sur mon travail.						
5. Je me sens « vidé nerveusement ».						
6. Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/collègues/élèves.						

7. J'ai l'impression de m'être endurci émotionnellement.						
8. Les demandes de mes patients/clients/collègues/élèves me fatiguent.						
9. Je ne me sens plus vraiment moi-même.						
10. Je me sens au bout du rouleau.						
11. J'ai l'impression d'avoir une influence positive sur les gens grâce à mon travail.						
12. J'ai accompli beaucoup de choses dans ce travail qui en valent la peine.						
13. Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/collègues/élèves.						
14. Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/collègues/élèves ressentent.						
15. Je suis fier de mon travail.						

Résultats :

Questions 1 à 5 : niveau d'épuisement professionnel

Vous avez un score < 10 : faible

Votre score est compris entre 11 et 16 : moyen

Votre score est > 17 : élevé

Questions 6 à 10 : niveau de dépersonnalisation

Vous avez un score < 4 : faible

Votre score est compris entre 5 et 9 : moyen

Votre score est > 10 : élevé

Questions 11 à 15 : niveau de diminution de l'accomplissement personnel

Vous avez un score < 25 : faible

Votre score est compris entre 20 et 24 : moyen

Votre score est > 19 : élevé

Ces trois scores représentent le niveau d'épuisement professionnel à un instant T, ils peuvent évoluer dans le temps.

- Le score d'épuisement professionnel correspond à votre niveau de fatigue émotionnelle.
- Le score de dépersonnalisation, à votre fatigue relationnelle. Plus elle est élevée, plus vous avez tendance à vous replier sur vous-même, à devenir irritable avec les autres et à ne plus supporter les patients/clients/collègues/élèves.
- Le score d'accomplissement personnel est le reflet du sentiment de satisfaction au travail. Plus il est élevé, plus vous considérez votre travail comme enrichissant personnellement.

Si vous constatez qu'une ou plusieurs catégories se situent dans les scores élevés, n'hésitez pas à consulter votre médecin pour en parler, vous êtes peut-être dans un processus de burn out.

Quatre pistes pour éviter le stress professionnel

Après cet état des lieux, voici quatre pistes pour éviter l'épuisement professionnel.

1. Écoutez les signes de fatigue de votre corps

Les émotions et les sensations corporelles ne sont pas si évidentes à identifier au quotidien. Nous nous apercevons de leur présence seulement lorsque celles-ci deviennent envahissantes. En dehors de ces situations extrêmes, nous les percevons peu.

Il en va de même pour les sensations de fatigue ou de stress. Le corps perçoit précocement ces signaux et les transmet au cerveau, mais ils restent trop longtemps ignorés de la conscience. C'est seulement lorsque leur niveau devient intolérable que nous commençons à nous apercevoir de l'intensité de notre épuisement.



Écoutez régulièrement les signaux envoyés par votre corps, avant qu'ils n'arrivent à un seuil extrême.

2. Maison, travail : différenciez bien les espaces pour moins stresser

Lorsque votre esprit se met en mode rumination, vous vous coupez de l'expérience du moment présent. Vous êtes chez vous, sous la douche ou encore avec vos enfants, mais vos pensées, elles, sont restées au travail. Vous ne trouvez plus de moment de répit où vous pouvez enfin vous poser, faire et penser à autre chose qu'au travail !

Il est nécessaire de bien différencier le temps du travail, celui de la maison et celui du loisir. C'est le seul moyen de ménager vos ressources et de vous accorder des temps de repos psychique. Un point essentiel à garder en tête pour éviter une situation de burn out, notamment si vous télétravaillez.



Bien marquer les frontières entre vos différents espaces de vie est fondamental si vous souffrez d'un surplus de stress.

3. Réglez les conflits

Les conflits avec des collègues de travail sont l'un des principaux facteurs de burn out, notamment lorsque ces conflits concernent votre hiérarchie et entraînent des problèmes de harcèlement. Ces situations sont souvent complexes à régler et peuvent nécessiter l'intervention d'un professionnel de santé.

Lorsque des patients viennent me voir avec cette problématique, le travail que nous effectuons en thérapie consiste à prendre du recul sur la situation et à s'entraîner à sortir des réactions émotionnelles pour pouvoir désamorcer les conflits. En prenant du recul sur vos émotions, votre vision s'élargit et vous percevez la situation sous un abord beaucoup plus large.

Dans le cas du harcèlement, les agresseurs ont tendance à toujours choisir (consciemment ou non) le même type de victime : des personnes chez qui ils peuvent déclencher des émotions négatives. Si leurs attaques ne déclenchent aucune émotion particulière, ils se fatigueront vite de la situation et la personne en situation de harcèlement pourra même prendre l'ascendant sur son harceleur. C'est ce que je nomme l'« effet de l'eau sur le plumage d'un

canard » : l'eau coule le long du plumage, mais ne mouille jamais le canard.



Efforcez-vous de prendre du recul pour désamorcer les conflits naissants et ne pas offrir de prise à quelqu'un de malveillant.

4. Hiérarchisez les tâches

Savoir distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas, ce qui est urgent de ce qui peut attendre, ce qui doit être réalisé de ce qui peut être mis de côté, car non essentiel, permet de dégager son emploi du temps d'activités inutiles qui captent une trop grosse partie de votre temps.



L'élément essentiel dans votre organisation est de savoir discerner ce qui est important et ce qui est secondaire. Une fois les activités planifiées, votre attention vous permettra de rester concentré sur une tâche et de la mener jusqu'au bout.



À MÉDITER...

LE VASE DE CAILLOUX

Un professeur vient faire un cours à ses élèves avec un grand bocal en verre. Il le remplit à ras bord de gros cailloux, puis il demande à ses élèves : « Ce bocal est-il plein ? »

Tous les élèves répondent : « Oui. »

Il sort alors un sac de gravier et le verse dans le bocal. Les gravillons se fauillent entre les cailloux et remplissent à ras bord le bocal. De nouveau, il pose la

question : « Ce bocal est-il plein ? »

Les élèves commencent à comprendre et répondent : « Non. »

Il prend un sac de sable qu'il verse également dans le bocal. Le sable, à son tour, se faufile entre les cailloux et les gravillons jusqu'à remplir le bocal. Le professeur prend alors la parole :

« Cette expérience montre que si l'on met le sable et le gravier en premier, il ne restera jamais assez de place pour y mettre tous les cailloux. Il faut donc commencer par les gros cailloux avant de s'attaquer aux petits. Les gros cailloux sont nos priorités et nos valeurs, le gravier et le sable sont les tâches de moindre importance que nous avons tendance à faire passer en premier. Une fois la journée bien remplie de choses peu importantes, impossible d'y faire entrer nos priorités. »

Et vous, quels sont les gros cailloux de votre vie ?



CE QUE JE PEUX RETENIR

- **Le monde du travail nous soumet aux émotions fortes et au stress. Pour éviter leurs effets délétères sur l'organisme, des exercices de respiration peuvent nous aider à les canaliser.**
- **Il est possible de vivre en toute amitié avec vos émotions. Toutes ont leur place, même celles qui vous font souffrir, car elles vous délivrent un message sur vous-même.**
- **La clé de la réussite est l'acceptation. C'est en acceptant leur présence en vous que vous pourrez vous libérer de la crainte qu'elles prennent le contrôle.**

1. Pascoe M.C., Thompson D.R., Ski C.F., *“Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures : a meta-analysis”*,

Psychoneuroendocrinology, n° 86, 30 août 2017, p. 152-168.

Chapitre 3

Libérez-vous de vos kilos émotionnels !

Le poids des émotions

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des « kilos émotionnels » ?

En effet, lorsque nous sommes envahis par une émotion, il peut être tentant de se jeter sur un aliment qui nous fait du bien, souvent sucré ou gras, qui va nous réconforter de façon immédiate. C'est durant ces moments de tristesse ou de colère que l'on prend des habitudes de grignotage. Si cela se répète tous les jours, attention à l'accumulation de kilos émotionnels !

Plutôt que de courir après votre aliment fétiche, je vous propose de changer de rapport avec la nourriture. Après avoir compris comment le cerveau nous incite à manger ou à cesser de manger, allons à la rencontre de nos émotions et des sensations éprouvées pendant le temps du repas, agréables comme désagréables, pour apprendre à mieux les traverser.

CERVEAU ET ALIMENTATION

Depuis plusieurs décennies, nous avons un accès illimité à la nourriture. Le problème n'est plus de couvrir nos besoins nutritionnels en en trouvant suffisamment, mais de freiner notre consommation et de choisir les aliments qui seront les meilleurs pour notre corps. À cette fin, notre cerveau occupe une place centrale dans notre alimentation. Il va coordonner les hormones, les sensations de faim et de satiété et produire des pensées qui vont nous inciter à manger ou, au contraire, à nous freiner.

Il utilise trois types de signaux :

1. Le signal de faim

Cela se passe dans les récepteurs de glucose du cerveau. Lorsque ces derniers constatent que le taux de glucose arrivant au cerveau baisse, « la tour de contrôle cérébrale » excite les zones du cerveau liées à la prise de décision et nous pensons à la nourriture. Lorsque nous mangeons à des heures régulières, cette baisse de glucose a lieu juste avant le début de l'heure du repas.

Notre corps s'adapte donc à nos habitudes de repas quand nous sommes réguliers dans notre quotidien.

2. Le signal de rassasiement

C'est l'arrêt de la motivation à manger. Ce signal nous vient avant tout de nos sens. Quand nous mangeons plusieurs bouchées du même aliment, nos papilles vont envoyer de moins en moins de messages au cerveau sur la nature de l'aliment, un peu comme si elles se lassaient du goût. Au contraire, en changeant d'aliment, elles se réveillent et renvoient de nouveau des messages au cerveau. Ce changement à chaque bouchée du type d'aliment mis en bouche est l'un des secrets de la cuisine japonaise : à chaque bouchée, les papilles sont pleinement stimulées, on garde un maximum de plaisir gustatif.

Le second signal de rassasiement vient de l'estomac, des hormones de l'intestin et du nerf vague. Quand l'estomac se distend, le nerf vague transmet le message au cerveau pour couper la motivation à manger, et cela, quel que soit l'aliment !

3. Le signal de satiété

C'est un état de « non-faim » qui dure plusieurs heures. L'impression de satiété dépend de la sécrétion de plusieurs hormones comme l'insuline ou la leptine. Cette dernière est fabriquée par nos réserves de graisse. Elle a besoin d'au moins dix minutes avant d'atteindre le cerveau et de provoquer la satiété. Pendant ce laps de temps, le cerveau a du mal à évaluer la quantité de nourriture absorbée et à

dire « stop ». Nous risquons donc d'avaler trop de calories si nous mangeons trop vite.



Il vaut donc mieux manger lentement et léger pendant les dix premières minutes, d'où l'importance de prévoir une entrée si on veut réguler son alimentation !

À LA RENCONTRE DE NOS ÉMOTIONS ET DE NOS SENS

Tout découle de notre alimentation : le bon fonctionnement de notre corps, notre énergie, notre poids, l'image que nous avons de nous-mêmes... Les enjeux sont multiples. Or, notre corps nous fournit en permanence une grande quantité d'informations sur son fonctionnement et ses besoins. Pourtant, nous ne l'écoutons pas assez. Quand nous le regardons, c'est souvent pour le trouver trop gros, trop vieux, pas assez tonique... Et si nous faisons la paix avec lui ?

Notre corps est capable de faire de petits miracles, à condition de travailler avec lui avec confiance. Alors, prenons le temps de l'écouter (les signaux que l'on vient de voir, notamment), mais aussi d'observer les émotions qui l'agitent pour comprendre comment rééquilibrer notre poids sans faire de régime restrictif et contraignant.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 3

LE GRAIN DE RAISIN

Les sensations perçues par nos cinq sens sont la porte d'entrée des émotions. Pour amplifier leur effet et découvrir vos capacités sensorielles, je vous propose de réaliser cet exercice. En le pratiquant plusieurs jours de suite, avec un aliment chaque fois différent, vous allez prendre conscience des capacités formidables de vos sens. Et cet exercice sera très efficace si vous sentez à un moment donné une montée émotionnelle vous submerger.

Dans cet exercice, nous allons explorer ensemble un aliment à l'aide de nos cinq sens.

- Pour cela, prenez au creux de votre main un grain de raisin sec (ou un autre aliment de petite taille : datte, pâte d'amande, cacahuète...).
- Si vous souhaitez ajouter un élément de surprise à l'exercice, demandez à l'un de vos proches de poser un aliment au creux de votre main, tandis que vous gardez les yeux fermés, sans qu'il vous en révèle la nature.
- Quand vous êtes prêt, que vous tenez un aliment au creux de votre main, scannez le QR Code page suivante.

Le toucher. Pour commencer cet exercice, fermez les yeux. Vous allez explorer l'objet avec votre toucher : ressentez le poids, les contours, la matière de l'objet. Ressentez sa texture, sa surface. Si des images vous viennent, notez-les dans votre esprit, puis ramenez votre attention sur l'objet, sur les sensations du toucher.

L'audition. Toujours en gardant les yeux fermés, explorez maintenant le sens de l'audition : frottez l'objet entre vos doigts sous chacune de vos oreilles. L'objet fait-il un bruit qui lui est propre ? Émet-il un son quand vos doigts le frottent ? Le bruit est-il le même sous les deux oreilles ?

L'odorat. Passez maintenant l'objet sous votre nez, en gardant les yeux fermés. Une odeur est-elle présente ? Est-ce la même sous chacune de vos narines ? Avez-vous des souvenirs ou des images qui apparaissent dans votre esprit quand vous respirez cette odeur ? Ressentez-vous une émotion particulière ? Dans quelle partie de votre corps ?

La vue. Ouvrez les yeux et observez l'objet. Sa taille, sa couleur, sa texture. Sa couleur se modifie-t-elle quand vous le regardez à travers la lumière ? Comment

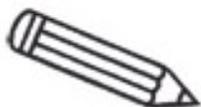
est sa texture ? Notez dans votre esprit toutes les impressions visuelles que vous avez en l'observant.

Le goût. Posez délicatement l'objet sur votre langue. Explorez-le avec cet organe : quelle est sa forme, sa texture, sa surface ? Notez les sensations sur la langue et le palais. Un goût s'échappe-t-il de l'aliment ? Lorsque vous l'aurez bien exploré, croquez-le une première fois. Laissez les saveurs se développer dans la bouche. Ce goût vous évoque-t-il des émotions particulières ? Dans quelles parties de votre corps les ressentez-vous ?

Puis, quand les sensations diminuent, mâchez l'aliment. Au moment où vous l'avalez, suivez avec votre esprit le trajet dans la gorge et l'œsophage le plus loin possible. Observez ensuite si la saveur reste dans la salive, et ce, jusqu'à ce qu'elle disparaisse entièrement.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

Après avoir fait l'exercice du grain de raisin, notez un mot qui décrirait le mieux votre expérience pour chacun des sens.

The diagram is a five-petaled flower shape enclosed in a rounded rectangular border. Each petal is labeled with a sense in French: 'Toucher' (top), 'Vue' (top-right), 'Audition' (bottom-right), 'Odeur' (bottom-left), and 'Goût' (left). Each label is centered within its respective petal. Below each label are three horizontal lines for writing.

J'aime beaucoup cet exercice, je le pratique très souvent avec mes patients, car il étonne toujours tant il est riche en sensations et en émotions. Peut-être avez-vous été particulièrement surpris par le toucher ou la texture ? Le goût qui s'est développé dans votre bouche vous a-t-il marqué ?

Chaque personne a un sens plus développé que les autres, et cet exercice permet de le découvrir. Nous avons tous en effet un sens qui domine de façon préférentielle et qui nous transmet plus d'informations. Cette dégustation en pleine conscience va vous permettre de développer l'attention aux autres sens, qui sont moins sensibles. Si vous ne sentez pas grand-chose les premières fois que vous réalisez cet exercice, ne vous découragez pas ! La sensorialité s'apprend, et cet exercice va justement vous aider à la développer.



Nos sens peuvent être puissants lorsque nous prenons le temps d'y faire attention. Ce n'est pas la quantité d'aliments que l'on met dans la bouche qui augmente le goût, mais notre façon d'être attentif.

Dans l'exercice que nous venons de faire, il nous aura fallu au moins cinq minutes pour manger un petit grain de raisin ! Une fois en bouche, sa saveur est explosive !

Travaillez votre capacité d'attention

En portant votre attention sur vos cinq sens, vous travaillez vos capacités d'attention. Au lieu d'être dominé par l'émotion, vous la laissez vivre dans votre corps. Lorsque vous vous apercevez que des sensations contradictoires, agréables comme désagréables, peuvent vivre au même moment en vous, il devient possible de ne plus focaliser votre attention sur les émotions ou les pensées qui vous traversent. C'est finalement à vous de décider sur quelle sensation porter votre attention.

Diminuez vos réflexes de grignotage

Le second apport de l'exercice du grain de raisin est de diminuer les réflexes de grignotage. Si vous adorez le chocolat, les chips ou les bonbons et que vous culpabilisez chaque fois que vous en grignotez, je vous conseille de refaire l'exercice avec votre aliment favori.

Vous verrez, vous aurez plus de plaisir avec une seule petite portion qu'avec la totalité de la tablette ou du sachet avalé sans y prêter attention.

Lorsque nous adoptons des réflexes de grignotage, ou lorsque nous mangeons en trop grande quantité, le souci ne vient pas de la nature

de l'aliment, mais du fait que nous n'y prêtons pas attention. Souvent, on fait une autre activité en même temps, et quand nous regardons la télévision ou notre portable, nous sommes perdus dans nos pensées, nous perdons le contrôle sur les aliments que nous mangeons. Chaque bouchée devient réflexe, et nous sommes bien incapables de dire combien de biscuits ont été avalés. Notre esprit est ailleurs et le plaisir de manger est peu présent. Il faut donc apprendre à rééduquer nos sens.



En vous entraînant à manger en pleine conscience, vous ne vous laissez plus distraire par vos pensées. Vous êtes pleinement présent aux sensations de votre corps.

On appelle cela le *mindful eating* ou « repas en pleine conscience ». En fin de chapitre, nous détaillerons comment le réaliser.

Je vous conseille de faire l'exercice du grain de raisin une fois par jour. Avec des aliments que vous aimez, mais aussi avec de nouveaux aliments que vous souhaitez découvrir, et pourquoi pas avec un aliment que vous n'aimez pas ! Et, même si vous reprenez régulièrement le même aliment, vous découvrirez chaque fois des sensations différentes, l'expérience se renouvelle.

Comment se libérer des kilos émotionnels ?

« Quand je suis stressé, je mange ! » Voilà une phrase que j'entends souvent en consultation et que vous avez peut-être déjà prononcée. Un coup de stress, un moment de tristesse ou un coup de colère et vous vous jetez sur la première nourriture venue, souvent grasse ou sucrée.

PRENEZ CONSCIENCE QUE LA NOURRITURE PEUT ÊTRE UN « DOUDOU ÉMOTIONNEL »

Le terme « doudou » est bien choisi, car il nous ramène à l'enfance. Pour nous reconforter, nous mangeons un aliment qui nous rappelle notre enfance, quand nos émotions fortes étaient consolées par nos parents. Ce phénomène de doudou alimentaire est très répandu. Il concerne 52 % des femmes et 20 % des hommes selon une étude publiée en 2013².

Le stress et les émotions fortes agissent également sur nos hormones. Ils provoquent une libération de cortisone dans le corps, qui va favoriser le stockage des graisses. Si l'on ajoute à cela le grignotage, le surplus de calories circulant dans le sang va être immédiatement stocké par le cortisol au niveau de la ceinture

abdominale. Il faut donc agir à la fois sur la gestion des émotions et sur l'arrêt des comportements de grignotage quand on veut efficacement perdre le surpoids lié aux émotions.

IDENTIFIEZ LES MOMENTS DE MONTÉE ÉMOTIONNELLE

Pour perdre vos kilos émotionnels, la première chose à faire est d'identifier les moments de montée émotionnelle avant de vous faire emporter par son flot.

Soyez à l'écoute des signaux de votre corps, des sensations de tension dans les muscles ou des sensations de poids sur le plan digestif (comme la gorge qui se serre, douleur à l'estomac...). Cela va vous permettre d'identifier précocement les montées émotionnelles et de les calmer avant qu'elles ne prennent trop d'ampleur.

DÉCONDITIONNEZ-VOUS

Une fois ces moments identifiés, vous allez tâcher d'y répondre de façon adaptée.

Un coup de stress ? Il est peut-être temps de faire une courte pause, de s'asseoir et de faire quelques respirations en pleine conscience.

Un coup de colère ? Prévoyez une séance de sport après le travail pour dégager l'énergie accumulée.

Une montée de tristesse ? Prenez le temps pour une activité qui vous fait plaisir comme prendre un bon bain chaud.

Vous allez petit à petit rééduquer votre cerveau et lui apprendre que la nourriture n'est pas toujours la solution adaptée lorsqu'il est traversé par une émotion. La nourriture ne sera alors plus la réponse

automatique et vous diminuerez le conditionnement « je ressens un stress, une émotion ou une angoisse, je mange ».



L'instant bulle

Tous addicts au sucre !

C'est l'hiver, vous êtes chez vous, sur votre canapé. Il n'y a pas beaucoup de soleil et il fait trop froid pour vous décider à mettre le nez dehors... Vous avez plutôt envie de prendre un bon chocolat chaud ou de picorer dans le sac de bonbons !

Si vous avez connu ces moments de baisse de moral accompagnée d'une envie impérieuse de manger une sucrerie, c'est que vous avez testé l'effet « dopamine » de la prise de sucre. Une prise de sucre procure en effet une libération rapide dans le cerveau d'une hormone liée au plaisir et à la satisfaction, la dopamine. Cette substance va momentanément soulager les symptômes dépressifs.

Comme dans les addictions à des substances toxiques, le souci vient de la répétition de la prise. Comme vous avez été soulagé pendant un temps, la tentation est grande de reproduire l'effet en mangeant une nouvelle friandise. Mais, à long terme, la consommation répétée de sucre est délétère pour le corps et le cerveau. Les effets inflammatoires du sucre vont perturber la flore intestinale, augmenter l'inflammation des neurones et provoquer un état de stress cellulaire global. Dans les faits, la surconsommation régulière de sucre va favoriser les dépressions, les troubles du sommeil et l'apparition de maladies hormonales comme le diabète. Mieux vaut enrayer les addictions sucrées !

ÉCOUTEZ LES MESSAGES QUE VOTRE CORPS VOUS ENVOIE

Les émotions et les pensées vivent à travers le corps. C'est en observant votre corps que vous pourrez connaître ce qui vous préoccupe, vous émeut ou vous procure du plaisir.

Pendant trop longtemps, le cerveau et les pensées ont été mis sur un piédestal, au détriment du corps. Comme si ce dernier n'était qu'un

véhicule, un moyen de se déplacer d'un point A à un point B. Il est temps de rectifier cette erreur et de vous apercevoir que le corps n'est pas qu'un moyen de transport de votre cerveau, il est surtout le support de toutes vos émotions ! Notre cœur bat plus vite quand nous sommes amoureux. Nous ressentons des papillons dans le ventre quand nous sommes joyeux. Nous pâlissons et nous figeons quand la peur nous envahit.

Sans corps, pas d'émotions ! Nos pensées ne restent pas confinées dans notre esprit, elles sont créées par le corps tout entier dans un va-et-vient constant d'informations entre les différents organes.

Que faire lorsque vous sentez fortement qu'une émotion vous traverse ? La tentation est grande d'essayer de l'ignorer, de vouloir la cacher ou encore de la fuir, surtout quand elle est vécue de façon négative. Pourtant, cette émotion n'est pas là pour rien. Sa présence est un signal envoyé par votre corps pour vous informer d'un événement dans votre environnement. En déclenchant une émotion, votre corps essaie tout simplement d'attirer votre attention sur quelque chose d'important. Si vous ne l'écoutez pas, il amplifiera le message jusqu'à ce que vous l'entendiez enfin. Si, au contraire, vous répondez positivement dès les premiers signes physiques en acceptant ce qu'il a à vous transmettre, il pourra diminuer l'intensité du vécu émotionnel, car il saura que vous êtes à son écoute et que vous acceptez son message.

DOMESTIQUEZ VOS ÉMOTIONS

Le corps se comporte comme un enfant qui attire l'attention de sa mère quand quelque chose ne va pas. L'enfant se calme quand il sent que sa mère l'écoute, accepte sa parole et le reconforte par sa présence.

Pour domestiquer vos émotions et travailler cette écoute bienveillante du corps, je vous propose de faire ensemble deux nouveaux exercices d'écoute des émotions. Le premier est le scanner corporel.

Le scanner corporel, ou *body scan*, est un exercice traditionnel de méditation. On le retrouve dans les exercices modernes de méditation thérapeutique, comme dans des yogas indiens traditionnels (notamment dans le yoga nidra) où il est pratiqué en position couchée, au moment de s'endormir.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 4

LE SCANNER CORPOREL

Dans cet exercice, nous allons explorer ensemble toutes les sensations qui sont présentes dans votre corps. La conscience de vos sensations et de vos émotions va s'amplifier.

Vous allez poser votre attention sur les sensations dans votre corps. Pendant les quinze minutes que dure l'exercice, écoutez votre corps et observez tout ce qui s'y passe : la sensation de l'air sur la peau, les muscles qui se détendent ou se contractent, les sensations des organes qui fonctionnent. C'est un véritable balayage mental qui permet de se recentrer sur soi.

Cet exercice peut être réalisé avant le repas, pour ressentir les signaux de faim et les besoins de votre corps, comme après le repas.

Vous pouvez faire cette méditation soit assis, dans la position traditionnelle que je vais vous décrire, soit allongé sur le dos sur un tapis de yoga. Mais, si vous êtes couché, attention à ne pas vous endormir !

La position

Si vous décidez de vous asseoir sur une chaise : placez-vous sur le bout de la chaise. Pour que le dos soit droit, faites basculer votre bassin vers l'avant et rentrez votre menton de quelques centimètres vers l'arrière. Vos genoux sont plus bas que votre bassin et vos mains viennent chacune se poser sur une cuisse, paumes vers le haut.

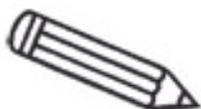
Si vous décidez de vous asseoir sur un coussin : mettez-vous sur le bord du coussin, vos genoux sont soit pliés face à vous, soit de chaque côté du coussin.

Votre dos est droit ; rentrez votre menton de quelques centimètres vers l'arrière.

Si vous décidez de vous allonger sur un tapis de yoga : allongez-vous sur le dos, les bras légèrement décollés des aisselles, les jambes ne se touchent pas. Vos mains sont tournées paumes vers le ciel, votre tête repose directement sur le tapis.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

Notez sur le schéma ci-dessous les sensations que vous avez ressenties pendant l'exercice du scanner corporel.

Esprit  _____

Nez  _____

Yeux  _____

Bouche  _____

Oreilles  _____

Cœur  _____

Mains  _____

Estomac  _____

Poumons  _____

Bassin  _____

Dos  _____

Pieds  _____

Ventre  _____

Si vous faites régulièrement cet exercice, vous allez affiner les perceptions de votre corps. Vous remarquerez que nous avons tendance à vivre dans nos extrémités, dans nos mains et dans notre tête et à laisser de côté tous les signaux qui viennent du reste de notre corps. Malheureusement, c'est seulement au seuil de la douleur que nous nous apercevons de la présence de notre corps !

En réalisant régulièrement le scanner corporel, vous allez peu à peu domestiquer les sensations de votre corps et redécouvrir ce qu'il se passe en vous.

Les premières fois, vous ne sentirez peut-être pas grand-chose dans certaines parties de votre corps. Ce n'est pas grave, observez

simplement ce qui est là, les sensations du contact avec le sol ou la chaise, la sensation des vêtements sur la peau. En répétant l'exercice, vos sens internes vont s'affiner et vous serez rapidement capable de ressentir vos articulations, vos muscles et même vos organes (digestion, cœur, estomac...) fonctionner.

En fonction du moment de la journée, vous découvrirez que votre corps ne vit pas toujours la même chose. Par exemple :

- Avant de manger, observez les sensations de vos muscles, les odeurs, les sons autour de vous. Comment est votre estomac quand vous avez la sensation d'avoir faim ? Quel est votre état d'esprit ? Des émotions sont-elles présentes dans votre corps avant de manger ?
- Si vous faites l'exercice après le repas, observez la sensation de satiété, le fonctionnement des muscles et du système digestif, les tensions, les relâchements, les émotions qui habitent votre corps.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Toutes sont des informations que votre corps vous envoie pour vous informer sur son fonctionnement. Ressentir des sensations ou des émotions désagréables est un bon moyen de se réapproprier en douceur votre corps, avec bienveillance et accueil ! Les sensations étaient déjà là, mais, jusqu'ici, vous ne faisiez pas attention à elles. Dorénavant, observez ce que votre corps a à vous dire.

Un patient que j'ai suivi en consultation souffrait de douleurs chroniques aux articulations. Voici ce qu'il m'a dit quelque temps après : « Depuis que je fais de la méditation, j'ai une nouvelle relation avec mon corps, j'ai moins peur de l'écouter. D'habitude, quand j'ai mal, je me jette sur des médicaments antidouleur, mais ils sont de moins en moins efficaces. Savoir qu'il est possible d'accueillir toutes les sensations, de respirer avec sa douleur, c'est une vraie libération. »



Écouter son corps et ce qu'il a à nous transmettre permet de ne plus fuir le problème. Nous faisons face sereinement, sans essayer de mettre sous le tapis une émotion déplaisante ou effrayante. Comme le dit si bien ce patient : « Lorsque vous arrivez à sentir cela, c'est une vraie libération ! »



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 5

LA MÉDITATION DE LA MÈRE AIMANTE

Le second exercice que je vous propose va vous permettre de développer l'attitude d'une mère qui accueille les plaintes de son enfant. Nous allons écouter les messages de votre corps de façon ouverte, avec un amour sans condition.

Dans cet exercice, vous allez pouvoir observer les émotions qui vous traversent, les sensations, les messages de votre corps en adoptant la même écoute qu'une mère aimante vis-à-vis de son enfant. Au lieu de fuir ou de repousser des signaux qui ne sont pas agréables, accueillez tout ce qui est là en ce moment en vous, sans distinction entre agréable ou désagréable, souhaitable ou repoussant. Accueillez tout avec compassion, avec cet amour inconditionnel de la mère vis-à-vis de son enfant.

- L'exercice débute par l'observation de votre position, de votre respiration.
- Puis vous allez balayer mentalement votre corps pour observer toutes les sensations présentes. Si une émotion est là, si une sensation que vous qualifiez habituellement de « désagréable » vient à votre conscience, ouvrez-lui la porte de votre cœur. Montrez à votre corps que vous pouvez être présent pour lui et l'aimer même lorsqu'il traverse des moments douloureux. Chaque émotion, chaque sensation a sa place et sa propre raison d'être.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ **NOTEZ VOTRE RESSENTI**

LE *MINDFUL EATING*

Le repas en pleine conscience, ou *mindful eating*, est plus qu'un simple exercice d'observation de son corps, c'est une nouvelle façon de vivre le moment du repas.

Il est proposé de plus en plus dans les centres de cure et hôpitaux spécialisés dans la perte de poids. Il y a une raison à cela ! Au lieu de focaliser votre attention sur les interdits alimentaires et les restrictions comme dans les régimes classiques, vous allez prendre le temps, durant le repas, de manger avec vos cinq sens, en écoutant les sensations de votre corps. Quelles sont les saveurs dans votre bouche ? Quelles odeurs se dégagent du plat ? Quelles émotions vous traversent quand vous croquez dans un aliment ? Etc. Au lieu de

manger sur le pouce ou en regardant votre portable ou la télévision, vous allez vous concentrer le temps d'un repas : toute votre attention sera dirigée vers les signaux de votre corps qui se nourrit.

Si l'exercice du grain de raisin a pu vous surprendre, le repas en pleine conscience sera également une source de grande découverte.

Quand nous mangeons un repas en pleine conscience, nous sommes à l'écoute de notre « vraie » faim. Nous sommes attentifs aux signaux de notre corps pour savoir quels aliments manger et en quelle quantité. Le rééquilibrage alimentaire s'effectue alors tout seul, faites confiance à votre corps ! Vous réduirez naturellement les aliments gras et sucrés en faveur d'aliments frais et remplis de vitamines sans avoir l'impression de vous priver. Les conséquences sur la balance vont en découler naturellement. En prenant le temps d'aimer les aliments et de conscientiser le repas, vous résisterez mieux aux pulsions alimentaires et aux fringales de la journée. Écoutez la sagesse de votre corps !

Repas DISTRAIT vs repas CONSCIENT

Manger en grande quantité sans écouter les signaux de notre corps	Écouter son corps et s'arrêter quand on ressent la satiété
Manger sous le coup d'une émotion	Manger quand notre corps nous demande de manger
Manger seul, à des heures et dans des lieux divers	Manger en famille, à des heures et dans un lieu dédiés au repas
Manger des aliments « doudous » réconfortants	Manger des aliments dont notre corps a besoin
Manger en faisant autre chose	Au moment du repas, ne faire que manger
Ne se préoccuper que du plat final	Être à l'origine de l'élaboration du plat

Cinq pistes pour effectuer un repas en pleine conscience

1. Asseyez-vous pour manger à table

Prenez le temps de manger, c'est l'une des clés de la pleine conscience. En décidant de manger à table, vous laissez le temps à votre corps de comprendre que c'est le moment du repas.

2. Prenez le temps de manger

Laissez le temps à votre corps de sécréter les hormones liées à l'alimentation, comme l'insuline (gestion du sucre) ou la leptine (gestion de l'appétit). Bon à savoir : il faut au minimum dix minutes à votre corps pour sécréter la leptine, l'hormone qui permet de ressentir la satiété. Donc, avant la fin de ce délai, si vous mangez en trop grande quantité, votre corps ne peut pas vous dire d'arrêter !

3. Arrêtez de manger devant votre portable ou votre télévision

Dirigez vos cinq sens vers le repas. Si votre regard est rivé sur votre écran de portable ou de télévision, votre attention sera totalement distraite et vous ne pourrez pas réaliser l'exercice du repas en pleine conscience (*mindful eating*).

4. Soyez attentif aux sensations de votre corps

Observez les plats avec vos cinq sens pendant le repas. Prenez le temps de regarder les aliments dans votre assiette, leur couleur, leur fraîcheur, les différentes textures. Quelles sont les odeurs ? Provoquent-elles des pensées, des souvenirs ou des émotions dans votre corps ? Quelles sont les sensations quand vous prenez une bouchée ? Le goût se modifie-t-il quand vous croquez dedans ou si vous laissez l'aliment plus longtemps dans la bouche ? Comment réagit votre corps : a-t-il faim ou au contraire montre-t-il des signes de satiété ?

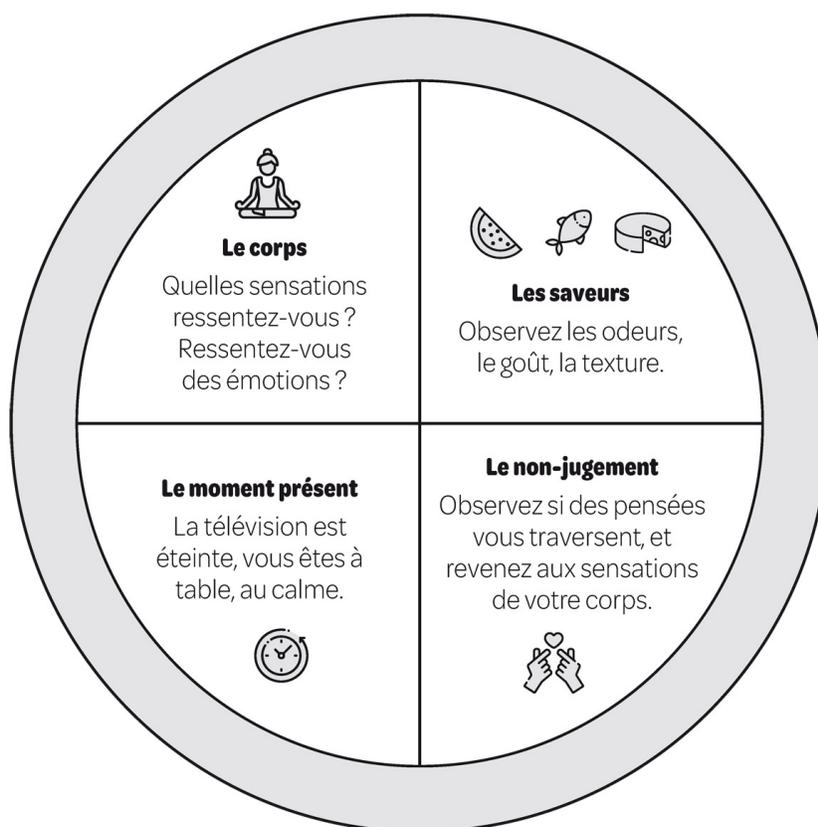
5. Écoutez votre corps parler

Écoutez les signaux de faim ou de satiété. C'est votre corps et non vos pensées qui vont vous dire quelle quantité d'aliments manger et ce dont vous avez besoin sur le plan nutritif. Ressentez-vous le besoin de manger un fruit ou un légume en particulier ? Avez-vous besoin

de protéines ? Votre corps le sait. Et si, au lieu d'écouter vos pensées et vos désirs (qui poussent souvent vers le trop gras ou le trop sucré), vous écoutiez ce que réclame votre corps ? Vous réussirez alors sans difficulté à rééquilibrer les plats et la quantité de nourriture.

Vous l'avez compris, dans le *mindful eating*, la place principale est laissée au corps. Si des pensées traversent votre esprit, laissez-les passer sans discuter avec elles, surtout s'il s'agit de jugements sur vous-même. Revenez simplement aux sensations du moment présent, de votre corps, telles qu'elles sont.

Les quatre attitudes à observer en *mindful eating*



L'instant bulle

Le *mindful eating*, c'est l'anti-régime : moins de frustration et plus de plaisir !

Ce n'est pas seulement le moment du repas qui est changé, mais tout le mode de vie. Redonnez la place qu'ils méritent à votre corps et à vos émotions ! Cette nouvelle relation à la nourriture est souvent vécue comme une libération par les personnes qui enchaînent les régimes depuis parfois des années. Cela me fait penser à l'une de mes patientes qui ne supportait plus l'image de son corps et qui, depuis longtemps, s'imposait des régimes restrictifs provoquant un effet yo-yo sur la balance. J'ai réalisé avec elle en séance de thérapie l'exercice du grain de raisin. Elle a pris en rentrant chez elle un repas en pleine conscience. La séance suivante, elle m'a raconté son expérience, ses sensations lors du repas – de mémoire, elle avait choisi de la vivre avec un couscous : « C'était pourtant des saveurs que je connaissais bien, mais, d'habitude, j'avale sans y penser. Là, ça a été une explosion de saveurs ! Comme si je le mangeais pour la première fois ! J'ai découvert, entre autres, la sensualité de ma bouche et le fait que ma langue a presque une vie autonome dont je n'avais aucune idée ! »

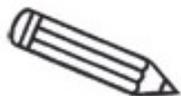
Préparez l'expérience et, pourquoi pas, partagez-la !

Prendre le temps d'apprécier les couleurs, les odeurs, les goûts, c'est aussi changer sa façon de cuisiner. Car le repas en pleine conscience ne débute pas au moment où l'on mange, mais bien avant. À partir du moment où l'on réfléchit au plat qui nous ferait du bien, puis en préparant le plat, nous sommes déjà en train de faire l'exercice du *mindful eating* : choisir chaque ingrédient avant de tous les assembler, être pleinement conscient pendant la préparation du repas, quand on coupe et quand on fait cuire, être attentif à l'assaisonnement, etc.

Prêter attention à tous les petits détails du moment présent, c'est déjà avoir commencé le repas en pleine conscience. De même, cuisiner dans une pièce claire et agréable est important pour passer un bon moment et nous aider à rester présents à nos gestes et à nos sensations. Cela contribue à réinvestir notre corps.

Par manque de temps, ce n'est pas toujours facile de manger de cette façon tous les jours. Je vous conseille de débiter en faisant l'exercice du repas en pleine conscience une fois par semaine. Vous pourrez le faire seul, mais aussi en famille, pourquoi pas ? Cela devient alors un

vrai moment d'échange autour des sensations de chacun qui pourra vous étonner !



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

Voici quelques questions à vous poser lors d'un repas en pleine conscience.

- Comment est mon environnement ? Y a-t-il des odeurs, des sons particuliers autour de moi ?

- Quelles sont mes sensations corporelles avant de commencer le repas ?

- Comment sont les aliments dans mon assiette (couleur, fraîcheur, contrastes) ?

- Qu'est-ce que je sens ? Quels sont les goûts dominants (salé, sucré, acide) et les goûts subtils ?

- Quel est mon état d'esprit pendant que je mange ?
Est-ce que je ressens des émotions particulières ?

- À quel moment ressens-je la sensation de satiété ?

- Pendant ce repas, mon attention est-elle restée ici et maintenant ou suis-je parti avec mes pensées ?



CE QUE JE PEUX RETENIR

- Le temps du repas est le moment idéal pour commencer à apprivoiser vos émotions. Lors des repas, vous êtes pleinement en présence des sensations de votre corps et de ses cinq sens. C'est un moyen efficace pour prendre conscience des émotions qui vous habitent et dans quels endroits de votre corps vous les ressentez.
- L'exercice du grain de raisin ([ici](#)) ou encore celui du scanner corporel ([ici](#)) vous permettront de prendre conscience de vos émotions et vous éviteront de vous jeter sur des aliments « doudous » lors des montées

émotionnelles. Adieu les kilos émotionnels ! L'exercice de la mère aimante ([ici](#)) vous aidera à accueillir toutes les émotions, agréables comme désagréables, et à accepter leur présence en vous.

2. Péneau S, Ménard E, Mejean C, Bellisle F, Hercberg S., “Sex and dieting modify the association between emotional eating and weight status”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, n° 97, 2013, p. 1307-1313.

Chapitre 4

Libérez-vous de vos insomnies !

Un bon sommeil, indispensable pour réguler les émotions

Si vous avez la chance de vivre jusqu'à 90 ans, vous passerez trente années de votre vie à dormir. Trente années de perdues ? Heureusement non !

Le sommeil est primordial pour notre équilibre physique et psychique. De nombreuses fonctions du corps se régulent durant ce temps de repos. C'est notamment le cas des émotions. L'une des grandes fonctions du sommeil et des rêves est de nous aider à évacuer le trop-plein d'émotions vécu dans la journée. Un sommeil de qualité va nous permettre de nous sentir en forme et de bonne humeur le matin pour bien commencer la journée. Il ne faut donc pas le négliger.

Dans ce chapitre, nous travaillerons ensemble pour vous aider à trouver un sommeil récupérateur. Dans un premier temps, je vous expliquerai les différentes phases du sommeil pour une régénération complète ; puis je vous proposerai des exercices à faire au moment du coucher pour faciliter l'endormissement. Enfin, vous découvrirez le pouvoir émotionnel de vos rêves.

**EN PHASE AVEC SON RYTHME
DE SOMMEIL**

Le temps du sommeil est crucial pour votre organisme. C'est pendant cette période que se régulent de nombreuses fonctions de votre corps : le système hormonal, le rééquilibrage de votre poids, la mémoire, le nettoyage des déchets produits la journée par votre cerveau... Le sommeil est tellement important qu'une privation durant plusieurs nuits entraîne de graves conséquences sur l'organisme. Ainsi, une privation de sommeil durant vingt heures diminue de 50 % notre vitesse de réaction. Si la privation est plus longue, très rapidement apparaissent des troubles de l'humeur, des douleurs et même des hallucinations qui deviennent intolérables au bout de quelques jours. Tous ces effets, Randy Gardner les a constatés à ses dépens en 1965. Cet Américain participant à une étude scientifique de privation de sommeil (sous contrôle médical) devait expérimenter les effets de quinze jours sans sommeil. L'expérience a été arrêtée au bout de onze jours à la suite de la gravité de ses symptômes. Il conserve malgré tout, jusqu'à ce jour, le record mondial de privation de sommeil.

Lorsque vous dormez, votre cerveau et, plus globalement, votre corps vont connaître des changements d'état. Ces changements prennent la forme de cycles qui se répètent du moment de l'endormissement jusqu'au moment du réveil.

Si vous vivez beaucoup de réveils pendant la nuit, il est possible de vous recalcr sur votre rythme de sommeil habituel et d'accélérer le processus d'endormissement durant ces moments-là.

L'endormissement

Une multitude de réactions chimiques se mettent en place dans le cerveau au moment de l'endormissement. Le fonctionnement du cerveau se modifie peu à peu : certaines régions vont diminuer leur activité jusqu'à se mettre en sommeil, tandis que d'autres vont au contraire s'activer.

En effet, toutes les régions du cerveau ne s'endorment pas au même moment. La première zone à s'endormir est l'hippocampe, puis ce sont les zones liées à la conscience (comme le cortex préfrontal), qui mettent une petite dizaine de minutes à s'endormir.

Pendant cette période, vous pouvez rester conscient de ce que vous faites, mais vous aurez du mal à vous en rappeler. Les nouvelles informations ne sont plus intégrées dans la mémoire à long terme, car celle-ci dort déjà. Vous entrez alors dans le premier cycle de sommeil.

Les chefs d'orchestre de ce ballet nocturne sont les hormones spécialisées dans le sommeil : la mélatonine et l'adénosine. D'ailleurs, vous connaissez certainement les molécules permettant d'arrêter l'action de l'adénosine : il s'agit de la caféine et de la théophylline contenue dans le thé !

Les cycles de sommeil

Le sommeil est divisé en plusieurs cycles qui se répètent tout au long de la nuit. Cela a été découvert grâce aux premiers enregistrements du sommeil : les électroencéphalogrammes. En plaçant des capteurs à la surface du crâne, les médecins ont enregistré des courants électriques provenant des neurones. Ils ont constaté que ce courant variait entre l'éveil et le sommeil. Un peu plus tard, ils ont découvert qu'il existait plusieurs phases distinctes lors du sommeil :

- le sommeil lent léger ;
- le sommeil lent profond ;
- le sommeil paradoxal.

Ces différentes phases vont se reproduire tout au long de la nuit.

Durant trois à cinq cycles de quatre-vingt-dix minutes, le cerveau va alterner les phases de sommeil lent léger, lent profond, et paradoxal, parfois avec quelques réveils nocturnes. Durant ces différentes phases, votre conscience sera plus ou moins présente et différentes fonctions de votre corps se régénéreront. Entre chaque cycle, juste à la fin du sommeil paradoxal, surviennent des micro-réveils de quelques minutes. S'ils durent moins de trois minutes, vous n'en garderez aucun souvenir. Ces éveils sont plus longs et plus fréquents en fin de nuit.

• **Le sommeil lent léger et lent profond**

Au début du premier cycle de sommeil, vous entrez dans le sommeil lent léger. Les rythmes respiratoire et cardiaque ralentissent, vous devenez immobile. C'est le moment où votre corps récupère physiquement de ses efforts de la journée.

Puis votre sommeil s'approfondit et vous plongez dans le sommeil lent profond. Durant cette période, l'activité de votre cerveau est ralentie. C'est le temps de la récupération physique.

Comme au moment de dormir, la priorité du corps est de se reposer, votre cerveau privilégie toujours le sommeil lent au sommeil paradoxal. Le temps du sommeil lent est donc plus important en début de nuit qu'en fin de nuit, le temps de cette récupération. En d'autres termes, tant que le corps n'a pas assez récupéré, pas de rêves !

Pendant le sommeil lent, c'est tout le corps qui fait une cure de rajeunissement.

Durant cette phase, le rythme cardiaque ralentit pour protéger votre cœur. Vous sécrétez de l'hormone de croissance, qui régénère tout votre corps. Vous fabriquez également de l'interleukine 2, qui va vous aider à lutter contre les infections, ainsi que des hormones qui serviront à réguler votre appétit – eh oui, moins dormir fait grossir !

Au niveau du cerveau, le système de nettoyage glymphatique s'active, filtre et élimine toutes les impuretés accumulées dans le liquide céphalo-rachidien. Durant la nuit, le liquide va pénétrer plus profondément autour du cerveau, emportant les déchets produits par les neurones, un peu comme s'il s'agissait d'un phénomène de « marée cérébrale ».

• **Le sommeil paradoxal**

Ce sommeil est dit « paradoxal », car, paradoxalement à ce que montre l'électroencéphalogramme, le cerveau semble éveillé ! En effet, durant cette phase, votre cerveau est hyperactif. Vos capacités d'apprentissage battent leur plein, toutes les informations récoltées dans la journée sont triées, assemblées et intégrées dans votre mémoire à long terme.

Les zones liées à vos émotions sont aussi en pleine activité, votre cerveau fabrique des images, des histoires et produit vos rêves.

Côté moteur, votre tonus et vos muscles (en dehors des muscles des yeux) sont inactivés pour vous éviter de bouger pendant les rêves.

Durant le sommeil paradoxal, votre cerveau consomme autant d'énergie que lorsque vous êtes éveillé. Votre réserve de glucose et d'oxygène va d'ailleurs conditionner directement la qualité de vos rêves : les rêves sont moins longs en haute montagne, dans les lieux où l'oxygène est plus rare, que dans les plaines !

À la fin de chaque cycle de sommeil, vous avez des micro-réveils spontanés, de moins de trois minutes, avant de replonger dans le sommeil.

Si vous vous réveillez fréquemment, pas d'inquiétude ! Ces réveils sont physiologiques et passent généralement inaperçus. Les problèmes surviennent quand ces réveils s'allongent et que votre esprit commence à se réactiver. Vous risquez alors de sortir votre cerveau du « mode sommeil ».



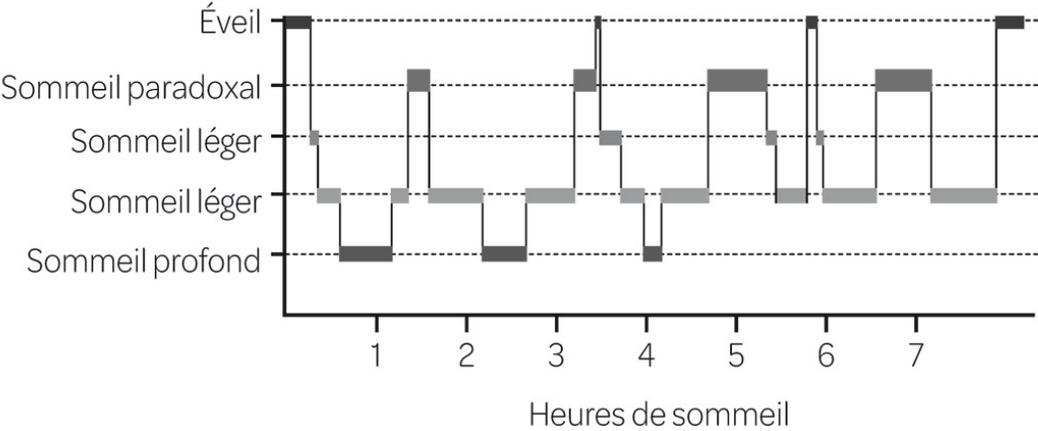
Pour rester en mode sommeil, n'allumez pas votre portable et rappelez-vous seulement de porter votre attention sur votre corps.

Le réveil

Au cœur du cerveau se trouve un noyau spécialisé dans la gestion de la veille et du sommeil : c'est le noyau suprachiasmatique. Il fonctionne comme un bouton interrupteur on-off. L'interrupteur est en position « éveil » lorsque le système hypothalamique est activé et en position « sommeil » le reste du temps. Il s'agit d'une sorte de balance. Tant que la pression de sommeil est forte, c'est-à-dire tant que le corps a besoin de récupérer, le bouton reste sur off. Après une nuit de sommeil, la balance s'inverse : la pression de sommeil est faible, l'horloge biologique repère les premiers rayons du soleil, l'interrupteur se met sur on. Une cascade de neurotransmetteurs s'active alors. Vous sécrétez de nouveau de l'adrénaline et du cortisol, qui vont vous réveiller, tandis que le niveau de la mélatonine et de

l'adénosine diminue. Tout votre cerveau s'active, et vous vous réveillez !

Hypnogramme d'un sommeil réparateur



(Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale)

Comment se libérer de ses insomnies ?

« Le sommeil est la meilleure des méditations. »

Ce n'est pas moi qui le dis, mais le 14^e dalai-lama. Notre sommeil a beaucoup de points communs avec la pratique de la méditation. Dans les deux cas, notre corps reste immobile alors que notre esprit est actif et travaille avec notre inconscient.

Le sommeil et la méditation sont deux états de conscience particuliers qui diffèrent beaucoup de notre état habituel de l'éveil. Les frontières qui nous séparent de notre inconscient sont beaucoup plus fines. Dans ces états, notre for intérieur peut nous fournir des intuitions fulgurantes que nous n'arrivons pas à entendre la journée, trop occupés avec nos pensées et nos ruminations habituelles.

La méditation et le sommeil sont de puissants alliés. En les combinant, vous améliorez grandement votre endormissement, la qualité de vos rêves et le pouvoir de récupération de votre corps.

FACILITEZ VOTRE ENDORMISSEMENT

Mal dormir n'est pas une fatalité. Grâce à des exercices simples et quelques bonnes habitudes à mettre en place au moment du coucher, il est possible de se réconcilier avec son sommeil.

Lorsque vous méditez au moment du coucher, essayez de maintenir votre conscience le plus loin possible. Gardez le contact avec vos sensations et la conscience de ce que vous êtes en train de faire. Le sommeil vient de lui-même, à son rythme. Votre travail consiste simplement à en prendre conscience. Pendant ce laps de temps entre l'éveil et le sommeil, vous allez pouvoir assister à l'endormissement progressif de votre corps, ce que l'on nomme en méditation le « retrait des sens ». Observez peu à peu le corps qui ralentit et votre sensorialité qui s'apaise.

La position idéale pour calmer votre cerveau au moment du coucher

Pour calmer vos pensées et vos émotions avant de vous endormir, adoptez la posture de *Shavasana* (« position du cadavre » en sanskrit).

Allongez-vous sur le dos. Pour que le dos soit le plus droit possible, posez directement la tête sur le matelas ou sur un oreiller très fin. Les jambes sont allongées et légèrement décollées l'une de l'autre. Les bras sont eux aussi très légèrement décollés des aisselles, les doigts écartés. Si la lumière du jour entre dans la chambre, préférez fermer les yeux pour vous aider à interioriser. Dans cette position, un maximum de muscles sont détendus et vos sensations tactiles sont très peu stimulées. Votre posture est parfaite pour faire des exercices d'écoute du corps au moment de dormir. Voici un premier exercice à réaliser avant de vous endormir pour vous entraîner à glisser vers le sommeil.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 6

OBSERVEZ VOTRE CORPS RALENTIR

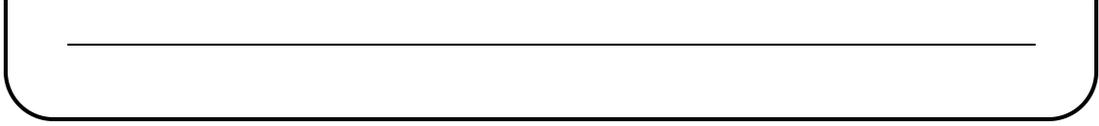
- Allongez-vous confortablement sur le dos, jambes et bras légèrement écartés.
- Lorsque vous souhaitez entrer en état méditatif, videz complètement l'air de vos poumons et prenez une grande inspiration. Puis laissez une respiration naturelle par le nez se mettre en place.
- Portez votre attention sur votre respiration. Sur votre thorax qui monte puis s'abaisse, sur votre ventre qui se gonfle et se dégonfle. L'air qui entre et qui sort de vos poumons. Suivez mentalement le trajet de l'air dans votre corps : les narines, la gorge, le thorax, le ventre. Imaginez qu'à chaque inspiration l'air va un peu plus loin et se diffuse autour, dans votre corps, dans votre ventre, dans vos jambes et vos bras, vos pieds et vos mains. L'air entre et sort en va-et-vient permanent, comme le ressac des vagues sur la plage ou le vent qui fait bouger les feuilles d'un arbre. À chaque vague qui va et vient, vos muscles se décontractent un peu plus, jusqu'au bout de vos pieds et de vos doigts.
- Observez les sensations de votre corps qui ralentit. Les sens peu à peu s'endorment eux aussi. Observez votre corps se préparer au sommeil.



Retrouvez l'enregistrement de cet
exercice en scannant le QR Code



→ **NOTEZ VOTRE RESSENTI**



RESSENTEZ UNE ÉMOTION POSITIVE QUAND VOUS VOUS ENDORMEZ

Le moment de l'endormissement est un temps important de la journée. C'est une phase de transition entre l'activité diurne et l'entrée dans le sommeil. Un seuil où, peut-être pour la première fois de la journée, vous pouvez vous accorder un temps de repos, prendre soin de vous et écouter votre corps fonctionner.

Pourtant, le temps de l'endormissement est vécu par beaucoup de gens comme un moment de contrainte, voire un moment désagréable. Certains soirs, vous avez peut-être tendance à ressasser la journée écoulée ou à vous interroger sur celle à venir. Ces pensées répétées et envahissantes retardent le moment du sommeil et maintiennent votre cerveau à l'état d'éveil au lieu de lui donner des signaux d'endormissement.

Si à un moment vous partez dans vos pensées ou en rêverie, ramenez votre attention sur la sensation de l'air qui entre et qui sort librement. Ce petit exercice du corps qui ralentit va vous aider à sortir de vos pensées et permettra à vos émotions de s'apaiser d'elles-mêmes.

Votre état psychique au moment de l'endormissement va se prolonger dans le sommeil puis au réveil. Si vous vous endormez énervé, votre sommeil sera agité et peu récupérateur. Vous serez fatigué au réveil. Si, au contraire, vous vous endormez sereinement, vos rêves seront calmes et récupérateurs.

Lorsque vous êtes dans votre lit, juste avant de trouver le sommeil, accordez-vous un moment pour reprendre contact avec votre corps et vos émotions. Cet instant où vous vous retrouvez seul est parfois l'unique moment de la journée où vous pouvez véritablement vous poser, être enfin face à vous-même, sans devoir répondre aux

sollicitations extérieures, aux problèmes à résoudre, aux tâches à accomplir. C'est comme un instant de trêve qui vous est accordé pour faire le point et surtout pour vous reposer.

Alors, au lieu de considérer le temps d'endormissement comme un temps d'attente, un temps perdu sans sommeil, changez de point de vue et considérez-le comme un temps pour vous, un temps pour vous faire du bien !

Une bulle rien qu'à vous

Pendant que vous êtes dans votre lit, profitez de ce moment pour recentrer votre attention sur vous, vos sensations, vos émotions.

Je vous propose de réaliser pour cela un exercice bien adapté à cette situation, qui stimule les émotions positives.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 7

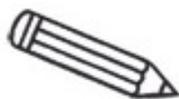
METTRE EN PLACE UNE BULLE DE SÉCURITÉ

- Allongez-vous confortablement sur le dos, dans votre lit.
- Ressentez les sensations de contact de votre peau avec le matelas, les sensations du drap ou des vêtements sur votre peau, la sensation de l'air sur votre visage. Lorsque vous êtes prêt, laissez peu à peu vos yeux se fermer pour mieux vous interioriser.
- Ressentez l'air qui entre et qui sort de vos poumons. L'air frais qui entre et l'air chaud qui sort. Comme le ressac de la mer sur la plage. À chaque expiration, vos muscles se détendent. Pendant que vous vous concentrez sur votre respiration, imaginez qu'un sentiment positif est porté par l'air à chaque inspiration.

- Chaque fois que vous expirez, une bulle de protection se forme autour de vous. Comme un cocon ou une bulle de bien-être. Laissez l'image émerger d'elle-même de votre esprit.
- Inspirez, expirez. À chaque expiration, la bulle s'agrandit un peu plus, jusqu'à atteindre la taille idéale. Elle vous entoure totalement.
- Observez sa couleur, sa matière, sa lumière. Ressentez sa texture, son épaisseur idéale. Sa température. À l'intérieur de cette bulle, vous sentez un sentiment de sécurité.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

Trois pistes pour s'endormir sereinement

Pour amplifier les effets des deux exercices précédents, voici quelques changements faciles à apporter pour améliorer vos capacités d'endormissement.

1. Mettre en place un rituel de sommeil

Mettre en place un rituel de sommeil permet de fermer la porte de la journée et d'ouvrir celle de la nuit pour s'endormir en toute sérénité. Comme un sas de décompression avant l'arrivée du sommeil.

Si vous adoptez tous les jours le même rituel au moment d'aller vous coucher, votre cerveau va associer l'acte de vous mettre au lit au fait de s'endormir. Vous serez conditionné à dormir. Au fil des jours et des semaines, il sera alors de plus en plus facile de trouver le sommeil.

Ce rituel peut comprendre par exemple un temps de lecture ou de méditation. Pourquoi ne pas prendre un bain tiède ? Choisissez des activités calmes et commencez petit à petit à baisser l'intensité de la lumière. Notre cerveau aime se fier à la luminosité pour savoir s'il doit ou non envoyer un signal d'endormissement au corps.

Adoptez une position propice à la détente, comme la position *Shavasana* ([ici](#)). Si vous ne dormez pas sur le dos habituellement, attendez que les signes de sommeil se fassent ressentir avant d'adopter votre position de sommeil favorite.

2. Calmez les émotions accumulées dans la journée

Pour partir sereinement dans le sommeil, profitez du temps de l'endormissement pour calmer les émotions que vous avez accumulées dans la journée. Pour cela, observez pendant quelques minutes votre respiration naturelle sans essayer de la modifier, le corps détendu et les yeux fermés.

3. Ne cherchez pas le sommeil à tout prix !

Il existe une phrase magique à prononcer au moment de l'endormissement. Je vous conseille de l'expérimenter au moins une fois. Répétez-vous : « Je veux rester éveillé ! » C'est un vrai effet paradoxal !

Lorsque nous lâchons prise et que nous cessons de lutter pour chercher le sommeil, nous nous endormons. Mais plus nous nous répétons que nous voulons dormir, plus nous avons tendance à nous énerver, à ne pas trouver le sommeil.

Quand vous focalisez votre attention sur l'envie de vous endormir, vous activez votre cerveau et le maintenez en état de veille. Vous empêchez votre cerveau de se mettre en « mode sommeil ». Le seul moyen d'échapper à ce paradoxe est d'accepter de lâcher prise. Alors, plutôt que de tourner et de vous retourner dans votre lit, accordez-vous du temps pour prendre soin de vous. Le sommeil viendra de lui-même. Profitez simplement de l'instant.



L'instant bulle

La période hypnagogique

Avant de vous endormir, avez-vous déjà remarqué que votre cerveau était particulièrement créatif ? Des images, des formes, des couleurs : votre esprit semble déployer des merveilles d'ingéniosité pour imaginer de nouvelles scènes ! C'est ce que les médecins nomment la « période hypnagogique ». Cet état a toujours été propice aux grandes découvertes et aux grandes créations artistiques. Friedrich August Kekulé von Stradonitz, chimiste allemand du XIX^e siècle, a consacré sa vie à comprendre la structure du benzène. Malgré des années de travail, il n'arrivait pas à comprendre la spécificité de la molécule. C'est le sommeil hypnagogique qui lui a apporté la solution ! Lors d'une sieste, il a vu l'image d'un serpent se mordant la queue ; au réveil, il a compris. La molécule du benzène forme un cercle, comme le serpent ! C'est son inconscient qui lui a soufflé la solution à travers une image métaphorique.

La période hypnagogique est aussi le meilleur moment pour apprendre une poésie, les tables de multiplication ou une langue étrangère. Si vous lisez un poème juste avant de vous endormir, vous en facilitez l'apprentissage. Le lendemain, une grande partie de la poésie sera déjà entrée dans votre esprit sans effort de votre part. Votre cerveau fonctionne tout seul, vous n'avez qu'à observer ce qu'il produit !

SOIGNEZ VOTRE HYGIÈNE DE SOMMEIL

Pour optimiser vos chances de bien dormir, en plus des exercices, mettez en place ces quelques règles d'hygiène du sommeil. Elles peuvent améliorer rapidement et durablement la qualité de votre sommeil. Une bonne hygiène vous permet d'avoir un délai d'endormissement raisonnable et d'avoir un temps de sommeil plus récupérateur.

Les règles d'or pour bien dormir

Le dîner

- Préférer un repas léger, avec des sucres lents (pâtes, riz, pain) et pauvres en graisse et en sucre.
- Éviter les boissons excitantes à partir de la fin d'après-midi : thé, café, maté...
- Éviter l'alcool le soir. Si l'alcool peut faire dormir dans un premier temps, il provoque des réveils nocturnes et un sommeil peu réparateur. Il peut également exciter et empêcher de trouver le sommeil.

La chambre

- Dormir dans une chambre obscure, à la température comprise entre 18 et 19 degrés – une chambre trop chauffée détériore la qualité du sommeil.
- Réserver votre lit au sommeil pour vous conditionner à dormir au moment où vous vous couchez. Si vous regardez la télévision, travaillez ou mangez dans votre lit, vous n'associez plus votre lit à votre sommeil, mais à vos activités. De la même façon, si vous vous réveillez dans la nuit sans retrouver immédiatement le sommeil, il ne faut pas hésiter à vous lever pour lire ou méditer sur une chaise en attendant que le sommeil revienne.
- Éteindre la télévision et le smartphone. Tous deux émettent une lumière bleue qui stimule le cerveau, comme s'il faisait jour. Mieux vaut ménager un temps de lecture, idéalement de trente minutes à une heure, entre le moment où vous éteignez la télévision et le moment où vous dormez. Si vous recevez beaucoup de messages

sur votre téléphone, mettez-le en mode silencieux et sans vibreur afin de pouvoir vous endormir sereinement.

Le rythme biologique, circadien

- Avoir un rythme de vie régulier. Levez-vous et mangez si possible à heures fixes. Vous synchroniserez ainsi vos émissions d'hormones (leptine pour l'appétit, mélatonine pour le sommeil) et votre rythme de vie.
- Avoir des activités physiques plutôt en début de journée, idéalement le matin ; diminuez l'activité le soir.
- S'exposer à la lumière le matin. Ouvrez rapidement vos volets et sortez durant la journée pour profiter de la lumière naturelle. La luminothérapie peut être une bonne option alternative dans les régions peu lumineuses ou quand les sorties à l'extérieur sont limitées.
- Faire des siestes courtes dans la journée, idéalement de quinze à vingt minutes et pas après 17 heures.

DÉJOUÉZ L'EFFET « MACHINE À LAYER »

Il suffit parfois de peu de chose pour passer une nuit agitée : une soirée trop alcoolisée, des ennuis de santé, un changement de matelas, autant de raisons qui cassent notre rythme habituel de sommeil et nous empêchent de fermer l'œil.

Heureusement, pour la plupart d'entre nous, ces nuits difficiles restent ponctuelles et les choses se régularisent après quelques jours. Mais hélas, pour 20 % des Français, les troubles du sommeil se répètent chaque nuit jusqu'à devenir chroniques. Ils peuvent engendrer alors de multiples complications dans la vie de tous les jours : fatigue, irritabilité, diminution des capacités de concentration.

Les insomnies ne sont pas à banaliser, car elles peuvent avoir un véritable impact sur notre vie quotidienne. Les insomnies chroniques

ne s'installent généralement pas du jour au lendemain. Elles commencent par des troubles aigus du sommeil, qui apparaissent à la suite de changements de vie (l'arrivée d'un bébé, un changement d'horaire de travail), de soucis de santé (des reflux gastro-œsophagiens, un asthme mal équilibré) ou encore de l'introduction d'un nouveau médicament (comme la cortisone). Puis, avec le temps, notre corps s'habitue à mal dormir et notre horloge interne finit par se détériorer. La cause initiale de l'insomnie peut alors disparaître (par exemple, votre bébé fait enfin ses nuits), mais le trouble du sommeil persiste, car **notre cerveau s'est habitué à mal dormir.**

Rééduquez votre cerveau à dormir

Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut rééduquer votre cerveau à dormir :

- Si vous mettez en place une bonne hygiène de sommeil (voir [ici](#)), votre cerveau va peu à peu associer votre lit et la position couchée au sommeil.
- Pour l'aider à s'adapter plus vite, vous pouvez également travailler sur les pensées qui vous traversent avant de vous endormir. Lorsque le sommeil met du temps à venir, nous avons naturellement tendance à nous perdre dans nos pensées : soit nous tournons en boucle ce qui s'est passé dans la journée, soit nous élaborons une multitude de scénarios sur ce qui se passera le lendemain. J'appelle cela l'effet « machine à laver ». Dans les deux cas, nous sommes bloqués dans des boucles de pensées sans fin qui s'entretiennent toutes seules et incitent notre cerveau à rester éveillé.

PRENEZ LE TEMPS D'ÉCOUTER VOTRE CORPS AVANT DE VOUS ENDORMIR

Lorsque vous vous endormez avec vos émotions, vos ruminations, votre stress, eux ne s'endorment pas. Ils continuent d'influencer négativement votre esprit jusqu'à s'inviter dans vos rêves et diminuent votre niveau de récupération physique et psychique lors de la nuit. Au matin, vous vous sentez fatigué et agité.

Si vous vous endormez en ayant en tête des idées positives et un sentiment d'apaisement, ces qualités se transmettront à votre sommeil.



Vos nuits sont le reflet de la façon dont vous vous endormez.

Je vous propose quelques exercices à réaliser au coucher, avant de vous endormir, pour calmer vos émotions et préparer un sommeil de meilleure qualité.



EXERCICE

CALMER VOS ÉMOTIONS AVANT DE VOUS ENDORMIR

- Allongé sur le dos, observez toutes les sensations présentes dans votre corps : sentez-vous des muscles tendus ? Y a-t-il des endroits douloureux ou des endroits où vous ne sentez rien ? Sentez-vous le rythme de votre respiration ou les battements de votre cœur ? Observez toutes les sensations qui sont actuellement en vous, le fonctionnement de vos organes comme ceux de la digestion, la respiration, la circulation sanguine. Prenez le temps de balayer

mentalement toutes les sensations à l'intérieur de votre corps. Observez les muscles tendus ou détendus, le rythme de votre respiration.

- Ressentez-vous des émotions particulières ? Si c'est le cas, observez dans quelles parties de votre corps elles s'expriment.
- Imaginez que vous respirez avec vos émotions. À chaque respiration, observez les changements dans votre corps. Accompagnez en conscience le flux de l'air qui entre et qui sort, comme si votre respiration vous berçait intérieurement.

Le pouvoir émotionnel de vos rêves

Les rêves occupent une place prépondérante dans notre vie. C'est le lieu d'expression de notre inconscient. Un moment où notre cerveau profite du repos du corps pour trier, ranger et éliminer les informations qu'il a reçues dans la journée. C'est pendant cette période que les émotions vont être « traitées » par le cerveau. Si vous avez des enfants, vous avez sans doute remarqué que les tout jeunes bébés pleurent dans la soirée et semblent être envahis par beaucoup d'émotions. Chez le nourrisson de moins de 4 mois, le cerveau n'est pas encore assez mature pour rêver. Il doit réguler d'une autre manière ses émotions de la journée. Il le fait donc en pleurant le soir, ce que l'on nomme les « pleurs de décharge ».

LE RÊVE, VITAL POUR BIEN FONCTIONNER

Tout le monde rêve ! Cette affirmation peut vous étonner si vous avez la sensation de ne jamais rêver. Pourtant, tout le monde rêve, mais tout le monde ne s'en souvient pas de la même façon. Lorsque des dormeurs sont réveillés juste après une phase de sommeil paradoxal, 80 % d'entre eux sont capables de rapporter un rêve. La capacité à se souvenir de ses rêves dépendrait de nos cycles de sommeil : les personnes se réveillant plus souvent la nuit se souviennent mieux de

leurs rêves. Mais il est possible pour tout le monde d'augmenter ses capacités avec quelques techniques simples à mettre en place.

À quoi servent les rêves ?

Voici une question encore non résolue par les scientifiques. Nous savons que le rêve existe depuis le début de l'humanité et que c'est un besoin vital pour l'organisme. Mais à quoi sert-il ? Voici plusieurs hypothèses :

• **Retrouver son équilibre émotionnel**

Le rêve joue un rôle indéniable dans l'équilibre émotionnel de l'être humain. Il sert de régulateur de l'humeur et permet de retrouver un équilibre émotionnel.

En vivant des émotions fortes dans le rêve – la peur, la joie, la colère, etc. –, vous ressentez des émotions que vous avez tendance à refouler. Vous pouvez les vivre pleinement, les expérimenter, les exprimer et vous familiariser avec elles.

Une émotion particulièrement importante dans le rêve est la peur. C'est elle qui sera à la base des cauchemars. Le rêve, ou dans ce cas le cauchemar, va permettre à votre esprit de libérer, d'extérioriser ce sentiment. C'est l'effet cathartique du rêve, l'effet de libération. En permettant à des émotions qui vous sont désagréables de s'exprimer, votre cerveau évacue les émotions trop fortes et se libère de leurs actions néfastes : le doute, la passivité, la souffrance qu'elles génèrent.

• **Préparer sa journée du lendemain**

Le rêve nous confronte mentalement à une difficulté, à un problème que nous n'avons pas su résoudre à l'état d'éveil, pour nous aider le moment venu à passer l'obstacle avec plus de facilité.

C'est un peu comme lorsque vous visualisez une scène ou une épreuve sportive avant une compétition ; vous vous préparez mentalement avant de passer à l'action. Quand vous serez face à cette épreuve dans la journée, votre mental sera prêt. Il aura déjà anticipé

l'obstacle. **Pour votre cerveau, il n'y a pas de différence entre l'obstacle en rêve et celui en réalité**, il considérera l'avoir déjà franchi une première fois.

- **Résoudre un problème difficile à gérer**

Votre inconscient profite du moment où votre cerveau est moins sollicité durant le sommeil pour revivre une difficulté ou un problème de la journée. C'est un bon moyen de trouver des solutions auxquelles vous n'auriez pas pensé pendant la journée, car, dans le rêve, vos capacités de création sont démultipliées. Dans le rêve, votre esprit est moins limité par votre façon de vivre habituelle ou par les interdits que vous vous imposez inconsciemment. Il vous aide à trouver de nouvelles solutions qui sortent de l'ordinaire, vous permettant d'explorer d'autres chemins, loin des sentiers battus.



Rêver est donc un moyen d'accéder à des solutions innovantes.

Émotions, rêves et cauchemars

Notre cerveau ne possède pas de bouton off ! Il ne s'arrête pas de fonctionner au moment où nous dormons. Même si vous avez l'impression que, durant la nuit, il s'éteint, ce n'est qu'une illusion. Vos préoccupations du moment, votre histoire, vos peurs et vos désirs continuent à s'exprimer la nuit dans vos rêves.

On retrouve ce phénomène dans un exemple que vous avez probablement déjà vécu : les matins où l'on doit se réveiller plus tôt que d'habitude. Si, au moment de vous endormir, vous vous rappelez que vous devez vous réveiller à 5 heures du matin, vous aurez toutes les chances d'émerger du sommeil à la bonne heure, quelques minutes avant que votre réveil sonne. Votre cerveau a continué à

compter le temps et vous envoie un signal pour vous réveiller au bon moment !

De la même façon, vos pensées, vos préoccupations, mais aussi vos émotions et vos désirs ne s'éteignent pas au moment de dormir. Même si vous ne les entendez pas s'exprimer, ils continuent à vivre en vous et influencent la qualité de votre sommeil et le contenu de vos rêves. Si vous vous endormez avec un sentiment d'angoisse parce que, le lendemain, vous devez passer un examen ou un entretien important, ce sentiment se poursuivra durant la nuit. Le contenu de votre rêve sera teinté par cette préoccupation et vous vous réveillerez le matin en vous sentant fatigué et sans avoir correctement récupéré.

Si, au contraire, vous vous endormez avec un sentiment positif, d'amour ou de tranquillité, vos rêves auront un contenu apaisé et vous serez frais et bien disposé le lendemain matin. En résumé, **vous vous réveillez comme vous dormez !**

Lors de la journée, vous pouvez développer des émotions de forte intensité qui vont vous déstabiliser. Une inquiétude profonde, un sentiment de colère contre un collègue, des doutes après avoir pris une décision importante... Les occasions de la vie quotidienne ne manquent pas pour faire monter votre baromètre émotionnel.

Même si vous vous rendez compte de la présence de ces émotions sur le moment, votre esprit est vite occupé par autre chose et vous ne prenez pas le temps de les laisser s'apaiser d'elles-mêmes. Vous les refoulez, mais elles continuent à vivre en vous, sans que vous ayez conscience de leur présence. Si ce comportement vous évite de devoir faire face à des émotions douloureuses, cela ne va pas résoudre le conflit intérieur. Car, tant que l'émotion est refoulée, vous ne pouvez pas être libéré, votre émotion continue à se développer à l'intérieur de vous.

La nuit, les contraintes psychiques et les distractions étant moins fortes, vos émotions violentes en profitent pour s'exprimer et remonter de votre inconscient. Cela se fait dans vos rêves, ou plutôt, devrais-je dire, dans vos cauchemars. Votre esprit crée des images mentales qui correspondent aux émotions vécues la journée : l'inquiétude prend, par exemple, l'image d'un lieu lugubre ; la colère fait apparaître des morts ou des scènes violentes ; le doute prend la forme d'une épreuve difficile à surmonter, etc. Les cauchemars sont

une tentative de votre esprit pour libérer l'émotion trop forte qu'il est en train de vivre ; pour cela, il crée un scénario adapté !



Pour éviter les cauchemars, la meilleure chose à faire est donc de calmer vos émotions fortes, de peur, de tristesse ou de colère que vous ressentez au moment de vous coucher. Au lieu de vous endormir angoissé, prenez le temps de souffler, de faire tranquillement une méditation dans votre lit. Rapidement, vos nuits redeviendront plus paisibles.

Quatre pistes pour mieux vous souvenir de vos rêves

Nous n'avons pas tous la même capacité à nous souvenir de nos rêves. Certaines personnes peuvent se souvenir chaque jour d'au moins un de leurs rêves, d'autres ne s'en souviennent jamais. Si vous faites partie de ces derniers et souhaitez faire la connaissance de vos rêves, voici quelques conseils pratiques et faciles à appliquer pour booster votre mémoire onirique.

1. Payez votre dette de sommeil

La première chose à faire est de dormir suffisamment pour répondre à votre besoin de sommeil. Nous rêvons surtout lors des phases paradoxales. Les phases de sommeil paradoxal sont de plus en plus longues quand nous progressons dans la nuit, c'est donc au petit matin que nous rêvons le plus. Mais, si vous ne dormez pas assez ou si vous avez accumulé une grosse dette de sommeil, votre sommeil restera en phase lente et réparatrice et vous aurez peu de temps de sommeil paradoxal.



Augmentez votre temps de sommeil si vous souhaitez rêver. Si vous ne dormez pas assez en semaine, pensez à dormir plus tard le week-end, vous aurez alors toutes les chances de rêver !

2. Mettez-vous en condition de rêver lorsque vous vous endormez

Une méthode simple et efficace pour ne pas oublier vos rêves consiste à vous répéter, avant de dormir, que vous souhaitez vous en souvenir. Les phrases que vous vous dites juste avant de dormir sont particulièrement puissantes, elles s'ancrent profondément dans votre psychisme. Comme quand, petit, vous pensiez aux poèmes à peine lus le soir dans votre lit pour vous en souvenir au petit matin !



Répétez-vous avant de dormir que vous souhaitez vous souvenir de vos rêves : cela augmentera la probabilité de vous en souvenir !

3. Ayez un bloc-notes à portée de main

Quand vous vous réveillez le matin, le souvenir du rêve reste en tête quelques minutes. Si vous n'y faites pas attention, il disparaît rapidement à partir du moment où vous mettez le pied à terre. Parfois, il suffit de penser à autre chose pour que le souvenir du rêve s'évapore complètement, et ensuite, impossible de se rappeler.



Au moment du réveil, il est donc toujours utile d'avoir un bloc-notes ou un dictaphone à portée de main pour poser quelques mots sur le rêve avant qu'il ne disparaisse. Ces mots seront une sorte d'ancrage du rêve. Un peu plus tard dans la journée, ils vous permettront de vous rappeler le thème et quelques détails de vos rêves. En y réfléchissant, le rêve vous reviendra tout entier en mémoire.

4. Posez un objet symbolique sur la table de chevet

Étonnamment, au moment du réveil, vous ne pensez pas encore comme si vous étiez pleinement réveillé. Vous pouvez facilement oublier que vous souhaitiez vous souvenir de vos rêves.



Pour remédier à cela, il suffit de poser un objet symbolique ou simplement un Post-it sur la table de chevet pour vous souvenir de penser à vos rêves avant de faire autre chose.

5. Augmentez les moments de pleine conscience dans la journée

En pratiquant la méditation régulièrement, vous augmentez votre conscience tout au long de la journée. Vous êtes moins envahi par vos préoccupations, vous devenez plus flexible et plus attentif à votre environnement et aux autres. Vous sortez de vos ruminations pour poser un regard neuf et curieux sur la vie. Ces aptitudes se révéleront très utiles au moment du rêve.



En augmentant votre niveau de conscience, vous observerez votre rêve avec plus de profondeur, d'un regard neuf, comme celui d'un enfant qui s'émerveille devant une nouveauté. Vous deviendrez plus attentif aux scénarios, aux paysages et aux personnages de votre rêve. Le matin, vos souvenirs seront plus riches, car vous aurez apporté un niveau d'attention supérieur à vos rêves.



L'instant bulle

Le yoga nidra

Le yoga nidra est une forme de méditation indienne qui s'effectue en position couchée, notamment au moment de l'endormissement. Son nom vient du sanskrit et signifie « exercices du sommeil », ou plus précisément « exercices en état de somnolence ». Bien que le terme *nidra* soit ancien, cette pratique méditative est assez récente : elle a été développée à partir des années 1940 par Swami Satyananda Saraswati, qui s'est inspiré de différentes techniques de méditation du nord de l'Inde, dont la pratique traditionnelle de la méditation tantrique. Cette technique a connu un vif succès et a commencé à être enseignée en dehors de l'Inde dans les années 1960³.

Le yoga nidra regroupe des techniques de méditation variées – comme des exercices de « rotation de l'esprit » où l'attention est portée sur toutes les parties du corps –, des exercices de respiration ou encore de visualisation. Cette technique est fondée sur l'endormissement progressif des sens (vue, audition et sensations tactiles) tout en gardant un état de conscience vigilant, ce qui permet au yogi d'observer les images issues de son inconscient.

Cette forme de méditation couchée permet d'atteindre un état de profonde relaxation. Mais là n'est pas son unique objectif, elle nous invite à travailler sur nos schémas de pensée et facilite l'accès aux images issues de notre inconscient.

LA SIGNIFICATION DES RÊVES

Les rêves sont un bon moyen pour notre inconscient de nous envoyer des messages. Pendant que nous rêvons, nous sommes moins influencés par nos croyances, nos schémas de pensées et nos *a priori*. C'est donc **un espace de votre psychisme libéré des règles que vous vous imposez**. L'inconscient profite de cet espace pour s'exprimer librement.

Mais pour décrypter les symboles de votre inconscient, oubliez les dictionnaires des rêves ! Chaque personne possède des symboles qui lui sont propres. Le sens des symboles dépend de votre culture, de votre enfance, de votre histoire de vie. Par exemple, rêver d'un serpent ou d'un couteau revêtira des sens différents en fonction de la culture où vous avez grandi. Ils pourront, pour certains, être des signes de danger ; pour d'autres, des signes de protection.

Les rêves ont donc un sens pour la personne qui les vit, mais ce sens change d'une personne à l'autre. Dans le rêve, vous vous confrontez à des images, à des scénarios qui sont issus de votre monde inconscient. Ressurgissent des moments importants, des souvenirs personnels, des dilemmes moraux qui n'ont de sens que pour la personne qui expérimente le rêve : chaque personne utilise ses propres symboles.

Les clés de compréhension de vos rêves

Fiez-vous à votre instinct, aux émotions, aux sensations que vous avez ressenties lors de votre rêve. Tous ces signaux seront de très bons indicateurs du sens caché de votre rêve. Faites-vous confiance ! Toutes les images que vous voyez viennent de vous ! Ce sont de simples reflets de votre fonctionnement intérieur.

Si, en votre for intérieur, vous vous sentez en colère, vous aurez une forte probabilité de voir des images de combat ou de destruction. Si vous vous sentez profondément apaisé, vos rêves seront très certainement calmes et avec peu d'action. Si une personne vous manque, vous verrez des symboles qui vous feront penser à elle.



Vous possédez en vous toutes les clés de compréhension de vos rêves. Laissez parler votre instinct, il ne vous trahira jamais !



L'instant bulle

Les rêves prémonitoires existent-ils ?

Les rêves nous ouvrent des pistes à explorer, si nous acceptons de les écouter. Ces symboles transmis par notre inconscient sont le reflet de ceux que nous pouvons retrouver dans notre vie de tous les jours, pour nous guider.

Peut-être les avez-vous déjà notés ? Ils apparaissent à un moment où une décision ou un changement important intervient dans votre quotidien. Par exemple, lorsque vous tombez par hasard sur le livre qu'il vous fallait pour répondre à une question, ou lorsque vous faites la rencontre impromptue qui va changer le cours de votre histoire. Lors de ces moments, vous avez l'impression que le monde entier vous envoie des signes pour vous aider dans la réalisation de vos projets. Carl Jung appelait ce phénomène « synchronicité » : des événements qui semblent être de simples coïncidences se produisent au bon moment, viennent profondément nous marquer et nous apportent un sens nouveau.

Il n'y a pas de magie derrière ce phénomène. Lorsque notre esprit est prêt à passer un cap, il s'appuie sur tous les éléments extérieurs qui lui permettent de réaliser ce changement. Nous sommes alors plus ouverts aux bonnes rencontres, plus attentifs aux enseignements qui nous feront grandir. Nous remarquons des symboles forts pour nous, alors qu'auparavant nous serions passés à côté sans même les remarquer. Lorsque les graines du changement sont plantées en nous, nous sommes prêts à saisir notre chance. Ce n'est pas le monde extérieur qui change, mais notre façon de percevoir le monde.

D'un point de vue scientifique, le sujet n'a jamais véritablement été étudié. Si la recherche ne nous permet pas d'expliquer l'existence des rêves prémonitoires, nous pouvons malgré tout rechercher des explications psychologiques à ce phénomène. L'une des explications les plus plausibles est l'autosuggestion : un rêve particulier va nous conditionner à nous rendre dans un endroit ou à faire une activité que nous avons vécue dans notre sommeil. Par exemple, dans un rêve, nous avons parlé à un ami que nous rencontrons généralement dans un lieu bien précis. Notre songe déclenchera l'impulsion d'aller à cet endroit, dans les jours à venir, où nous croiserons peut-être cet ami qui a l'habitude de s'y rendre.



CE QUE JE PEUX RETENIR

- Le sommeil est un temps important pour réguler les émotions. C'est à travers vos rêves que vous pouvez libérer vos émotions accumulées dans la journée.
- Il ne faut pas négliger votre sommeil. Faites les exercices de ce chapitre pour vous aider à vous endormir avec plus de sérénité – le premier ([ici](#)) pour observer votre corps s'endormir et le deuxième pour vous relaxer grâce à « la bulle de sécurité » ([ici](#)).
- En travaillant avec vos rêves, allez à la rencontre de vos émotions et écoutez les messages que vous envoie votre inconscient pour dépasser tous les obstacles que vous rencontrez dans votre vie.

3. Swami Satyananda Saraswati, *Yoga Nidra*, Yoga Publications Trust, 2002.

Chapitre 5

Libérez le potentiel de votre enfant !

Attendre un enfant, une période riche en émotions

Si nous naissons tous avec les mêmes émotions, savoir les apprivoiser, les accepter et les accueillir demande un long apprentissage. L'attente d'un enfant étant une période à hauts risques, autant commencer cet apprentissage dès le début de la grossesse pour le transmettre à son enfant, dès la vie intra-utérine. Du point de vue des neurosciences ou de la psychologie du développement, accompagner précocement ses enfants pour découvrir et accepter leurs émotions en fera des adultes épanouis.

Vos enfants sont des êtres sensibles et pleins d'émotions. Avec votre aide, ils trouveront peu à peu la sérénité et grandiront en connaissant la sécurité du sentiment d'attachement.

Dans ce chapitre, vous pourrez suivre le développement des émotions, de la grossesse jusqu'à l'adolescence. Nous verrons ensemble des exercices d'écoute des émotions adaptés à l'âge des enfants.

DÈS LE DÉBUT DE LA GROSSESSE

La grossesse est un grand changement pour toutes les femmes qui la vivent. Durant neuf mois, ce n'est pas seulement votre corps qui change, mais tout votre monde psychique. Vous connaissez des montées et des baisses hormonales, des attentes, des espoirs, des

peurs aussi, qui font de ce voyage intérieur une odysée. Mais, plus important encore, vous vous préparez à la rencontre avec un nouvel être : votre enfant. C'est le moment des premiers échanges émotionnels avec votre bébé. Vous devenez maman.

Que cela soit pour redécouvrir votre corps, interagir avec votre bébé ou encore vous préparer à l'accouchement, découvrez les ressources que votre corps et vos émotions sont capables de mobiliser pour traverser ce moment très particulier de votre vie.

Accompagnez les changements de votre corps

Lors de la grossesse, les changements prennent plusieurs formes. On pense évidemment aux changements corporels avec la prise de poids et l'apparition d'un ventre de femme enceinte, mais ce ne sont pas les seuls changements auxquels vous devez vous adapter.

L'écoute de vos émotions va vous accompagner dans chacun de ces changements, qu'ils soient physiques ou psychiques.

• Le changement corporel

En peu de temps, vous devez vous habituer à un changement corporel majeur. Votre ventre s'arrondit, votre centre de gravité se déplace, vous changez parfois même de traits de visage. Comme ces modifications apparaissent très rapidement, votre psychisme n'a pas forcément le temps de les assimiler. Durant la grossesse, votre corps risque de vous devenir étranger. Il est fondamental d'observer sans ressentiment ces changements pour vous sentir bien dans votre corps, dans une période aussi cruciale que la grossesse. Si vous parvenez à accepter ces changements, à les comprendre et à les aimer, il vous sera beaucoup plus facile de gérer les différents maux de la grossesse comme les douleurs, les nausées ou les contractions.



En cultivant une attitude bienveillante envers vous-même, les changements seront perçus comme une étape nécessaire dans le processus de la vie. Pour vous habituer à toutes ces modifications corporelles, l'écoute de vos émotions va vous aider.

En écoutant, en observant en pleine présence les changements qui ont lieu jour après jour dans votre corps, vous devenez active. Vous ne subissez plus une situation qui vous est étrangère. Vous comprenez que chaque sensation a une place, car elle traduit une modification intérieure. Que cela soit la sensation de ligaments qui s'étirent, du bébé qui bouge ou encore de votre cœur qui bat plus vite, toutes ces sensations sont le reflet d'un être qui grandit en vous. Pour appréhender tous les changements qui ont lieu dans votre corps, voici un exercice guidé qui vous accompagnera dans l'exploration des sensations nouvelles.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 8

EXPLORER VOTRE CORPS AVEC LA RESPIRATION

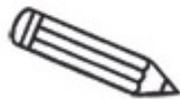
C'est durant la grossesse que les premiers échanges émotionnels se font avec votre enfant. En étant à l'écoute de votre corps qui change, des premiers mouvements de bébé, le sentiment d'amour s'épanouit pour l'accueil de ce petit être en devenir.

- Vous pouvez réaliser cet exercice en position assise ou couchée. Si vous êtes couchée, positionnez-vous sur le dos, les jambes et les bras détendus et légèrement écartés jusqu'au deuxième trimestre, sur le côté gauche lorsque votre ventre sera plus volumineux.
- Lorsque vous êtes prête à entrer en état méditatif, videz vos poumons et laissez l'air les remplir spontanément.

- Respirez par le nez. Laissez l'air entrer et sortir naturellement par le nez, sans essayer de modifier quoi que ce soit. Votre attention est fluide et légère, elle accompagne le trajet de l'air, comme si elle en chevauchait le flux.
- Observez l'air entrer et sortir. L'air frais qui entre et l'air chaud qui sort. À chaque inspiration, imaginez que l'air se déplace dans tout votre corps. Il va explorer toutes les parties de votre corps, librement et sans entraves.
- Observez les sensations qui naissent au contact de l'air. L'air se déplace comme une caresse intérieure. À son contact, laissez les sensations s'amplifier, au rythme de votre respiration.
- Observez les sensations de votre cœur qui bat. Les sensations du sang qui circule dans vos artères, au rythme des battements de votre cœur, dans tout votre corps. Les sensations de chaleur où le sang circule.
- Pour finir l'exercice, prenez conscience de votre corps qui respire tout entier.
- Lorsque vous souhaitez sortir de l'état méditatif, serrez et desserrez les poings, étirez-vous et, enfin, ouvrez les yeux.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

• Le changement émotionnel

Pendant la grossesse, le corps produit une grande quantité d'hormones qui peuvent influencer votre humeur et vos émotions. Certaines femmes se sentent alors irritables, émotive, inquiète, en colère ou agitées.

Les œstrogènes ont un effet excitant, alors que la progestérone a plutôt un effet sédatif. La prolactine, l'hormone de l'allaitement, a un effet relaxant, tandis que la dopamine agit en tant que déclencheur des sensations de plaisir. Le cortisol, l'hormone du stress, peut rendre la femme irritable et hypersensible.

Ces modifications hormonales sont plus importantes en début de grossesse. C'est logiquement lors du premier trimestre que vous risquez donc de connaître le plus de variations d'humeur.

Mais il n'y a pas que les hormones qui jouent sur vos émotions ! Les différentes émotions que vous éprouvez durant la grossesse viennent également des changements physiques et de mode de vie. Le ressenti pour chaque femme, et même pour chaque grossesse, est différent. Certaines femmes vont adorer leur nouveau corps, d'autres le détester. C'est tout le contexte de vie autour de la grossesse qui va jouer sur les émotions et influencer votre humeur. Le vécu émotionnel de la grossesse sera très différent si vous êtes très accompagnée par vos proches ou au contraire si vous vous trouvez isolée ; s'il s'agit d'une première grossesse ou si vous devez faire face à des problèmes de santé concomitants.



L'instant bulle

Tout est normal...

Quelle que soit votre grossesse, gardez à l'esprit que tout n'est pas forcément toujours rose pendant cette période ! Toutes les femmes qui ont déjà eu un enfant le savent !

Beaucoup de femmes enceintes ont des inquiétudes et des soucis. C'est tout à fait normal. Si vous êtes enceinte pour la première fois, tout est encore nouveau et un peu déconcertant. Écoutez votre corps, lâchez un peu vos préoccupations et surtout profitez de cette période particulière pour vous faire de petits plaisirs quotidiens comme un bon bain ou une lecture agréable.



Ce qu'il faut retenir, c'est que quel que soit votre vécu émotionnel, vous n'êtes pas seule. Si à un moment, vous sentez que toutes ces émotions vous dépassent, n'hésitez pas à vous faire aider par vos proches ou des professionnels de la santé qui sauront vous accorder du temps et vous aider à décharger votre poids émotionnel.

• Les changements métaboliques

Lors de la grossesse, l'augmentation du périmètre du ventre n'est qu'un des changements physiques que vous expérimentez. Les modifications sont en fait beaucoup plus larges et vont concerner votre métabolisme dans son ensemble.

Voici un tableau résumant tous ces changements :

Changements corporels lors de la grossesse	
Cœur	Le débit cardiaque augmente dès le premier trimestre d'environ 20 %, puis de 40 % environ à la fin du sixième mois de grossesse. Cela se traduit par une augmentation de la fréquence cardiaque de 10 à 15 battements par minute.
Tension	Au premier et au deuxième trimestres, la tension artérielle diminue en raison du phénomène de dilatation des vaisseaux dû aux hormones de la grossesse. Au troisième trimestre, l'utérus va compresser la veine cave, ce qui accentue la baisse de tension.
Poumons	Sur le plan respiratoire, les besoins en oxygène augmentent d'un tiers pour subvenir aux besoins du fœtus et du placenta. La fréquence augmente et la sensation d'essoufflement est fréquente.
Ligaments	La relaxine, les œstrogènes et la progestérone

	entraînent un relâchement ligamentaire ayant un impact sur l'ensemble de l'appareil locomoteur et pouvant occasionner diverses douleurs au niveau du bas du dos et du bassin.
Température	Par l'action de la progestérone , la température corporelle s'élève à 37 °C , soit un degré de plus qu'habituellement.
Système immunitaire	La grossesse nécessite un état d'immunodépression afin de ne pas rejeter le fœtus qui est assimilé à un « corps étranger » par l'organisme de la maman. La femme enceinte est donc plus sensible aux infections.
Besoins en énergie	Durant les deux premiers trimestres de grossesse, la future maman va accumuler des réserves , notamment lipidiques, qui seront mobilisées au troisième trimestre pour assurer la croissance rapide du bébé. Les besoins énergétiques sont augmentés d'environ 300 kcal au deuxième trimestre et 400 kcal au troisième trimestre.
Reins	Durant la grossesse, la taille et le poids des reins augmentent pour s'adapter à la multiplication de la quantité de sang dans le corps.
Estomac	L'activité de l'estomac ralentit en raison d'une diminution de la sécrétion gastrique. Au troisième trimestre, l'estomac a moins de place et son clapet ferme moins bien, ce qui entraîne des remontées gastriques régulières.
Intestins	Le temps de transit est également allongé au niveau de l'intestin à cause de l'effet relaxant de la progestérone. Cela favorise la constipation.

Toutes ces modifications de votre corps sont inévitables. Même si elles provoquent des désagréments comme des douleurs, un essoufflement à l'effort ou encore des troubles digestifs, c'est leur

présence qui permet au bébé de continuer son développement *in utero*. En écoutant votre corps, il sera plus facile de modifier votre mode de vie pour l'adapter à tous ces changements.



Le simple fait de se poser, de ne plus subir, mais d'observer en pleine conscience la douleur diminue son impact sur notre psychisme, elle devient moins envahissante.



L'instant bulle

Se poser pour observer

La méditation peut vous aider à mieux supporter, voire à atténuer, les désagréments de la grossesse. Pendant les séances de méditation, observez toutes les sensations en vous :

- L'augmentation du rythme cardiaque, les sensations de digestion ou encore la mobilisation des articulations du bassin.
- Si vous souffrez de mal de dos, observez cette sensation. À quel endroit apparaît la douleur ? Irradie-t-elle quelque part ? Est-elle modifiée lorsque l'on change la position du bassin ? Accompagnez cette sensation avec votre attention et votre souffle et vous constaterez que votre corps fera de lui-même des ajustements dans sa posture qui vous soulageront.

Interagissez émotionnellement avec votre bébé

Lors de la grossesse, de nombreuses interactions se mettent en place entre la mère et son enfant. Les échanges se font au niveau de l'alimentation et de l'oxygène, grâce au cordon ombilical et au placenta, mais ce ne sont pas les seuls échanges qui ont lieu. Les émotions et les pensées positives aussi se transmettent !

Le bébé est capable de sentir les caresses, les intonations et l'état émotionnel de sa mère. Plus vous êtes calme, et plus votre bébé sera apaisé. Cette communication intra-utérine utilise plusieurs canaux.

- **Le toucher** : votre bébé est capable de ressentir les caresses sur le ventre et les sensations de mouvement du liquide amniotique.
- **L'ouïe** : il perçoit très bien le bruit de la respiration de sa maman, ainsi que son rythme cardiaque. Il peut ressentir lorsque le rythme est régulier et calme ou au contraire s'accélère. Il entend également la voix de sa mère et du conjoint, qu'il pourra reconnaître à la naissance.
- **Le goût** : il peut goûter le liquide amniotique et ainsi percevoir le goût des aliments que sa mère ingère. Ce phénomène permettrait au nourrisson de se préparer au type de plats mangés à la maison. Il faut évoquer le goût sucré qu'apprécient particulièrement les nourrissons !

À ces trois sens, on peut ajouter **la communication hormonale**. Certaines hormones maternelles, lorsqu'elles s'accumulent dans le placenta, vont provoquer des problèmes de régulation d'hormones chez le bébé. C'est le cas du cortisol, l'hormone du stress. Plus le taux chez la mère est élevé, plus le bébé aura lui aussi un taux important de cortisol, ce qui entraîne des retards de développement⁴. D'où l'importance de pouvoir réguler le stress durant la grossesse.

Les émotions aussi se transmettent de la mère au bébé en développement !

Les émotions et l'état psychologique de la maman ont un rôle prépondérant dans le processus évolutif du bébé *in utero*. Le fœtus en développement prend conscience du monde extérieur et se façonne grâce à ce lien.

Lorsque vous ressentez des émotions positives au moment où vous parlez à votre bébé *in utero*, il associe la voix humaine, votre voix, à un sentiment positif. À la naissance, lorsqu'il entendra pour la première fois votre voix, celle de votre conjoint ou celle des médecins, il associera le son à une émotion agréable et il sera plus décontracté lors des premiers examens médicaux⁵.



Profitez de votre grossesse pour mettre en place des exercices d'écoute de votre corps et des méditations, loin du rythme effréné de la vie quotidienne.





L'instant bulle

Lorsqu'une femme enceinte médite,
son bébé médite avec elle !

Grâce à cette bulle de confort, la future maman développe sa sensibilité à la présence de son bébé. Les sensations sont amplifiées. Si les exercices sont pratiqués tous les jours, il sera de plus en plus facile d'identifier les mouvements du bébé, son état de calme ou d'agitation, et d'interagir avec lui.

De son côté, le bébé sentira lui aussi les moments où sa maman est à l'écoute. Il pourra percevoir le ralentissement spontané de la respiration et du rythme cardiaque, la détente musculaire. Comme le niveau d'hormones du stress va diminuer, lui aussi ressentira dans son corps plus de calme et de tranquillité.

Ce lien privilégié continuera à se développer après la naissance. Il sera sensible à ces moments de calme.



EXERCICE

LES VOYELLES VIBRANTES

Les vibrations sonores font une sorte de « massage » intérieur. Leur son a un effet très apaisant sur le bébé, mais est aussi très utile au moment de l'accouchement pour diminuer les sensations douloureuses dans le ventre et le dos.

Vous pouvez réaliser cet exercice assise sur une chaise ou sur un ballon de grossesse.

- Positionnez votre bassin vers l'avant. Le menton est rentré vers l'arrière et le dos est droit.
- Portez votre attention sur votre respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Peu à peu, laissez les pensées se poser, comme le sable se dépose sur le lit d'une rivière calme.

- Puis, lorsque vous le sentez, lors de chaque expiration, faites sortir de votre gorge un son grave et profond, comme une longue voyelle « O » ou « A ».
- Observez les sensations dans tout votre corps, notamment la vibration entraînée dans votre ventre.
- Essayez d'étirer au maximum cette expiration sonore.

Échangez avec votre conjoint

Il n'est pas toujours facile pour le conjoint de trouver sa place lors de la grossesse, car il est obligé de la vivre par procuration. Contrairement à la maman qui sait quand son bébé dort, s'agite, a le hoquet, le conjoint doit se contenter des informations données par la mère.

Il est donc important de ne pas le laisser sur la touche ! **La paternité se construit, comme la maternité, dès les premiers instants de vie du fœtus.** Pour rapprocher votre couple autour de l'enfant à venir, n'hésitez pas à le laisser interagir lui aussi avec le bébé : poser simplement les mains sur le ventre, sentir les réactions du bébé à sa propre voix sont autant de moments qui construisent l'identité de père.

Pourquoi ne pas prévoir des exercices en couple ? Cela peut être un moment d'échanges présentiel, sans paroles, intense, chacun se concentrant sur le ressenti de l'instant présent. Pour cela, je vous propose un exercice d'écoute des émotions, pour accueillir en soi l'image d'une personne que l'on aime. Vous pouvez le faire seul, ou à deux, pour ressentir ce lien.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 9

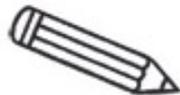
ACCUEILLIR EN SOI L'IMAGE D'UNE PERSONNE QUE VOUS AIMEZ

Adoptez une position assise de méditation. Le dos est droit, les genoux un peu plus bas que le bassin, qui vient faire une petite bascule vers l'avant. Rentrez le menton de quelques centimètres vers l'arrière.

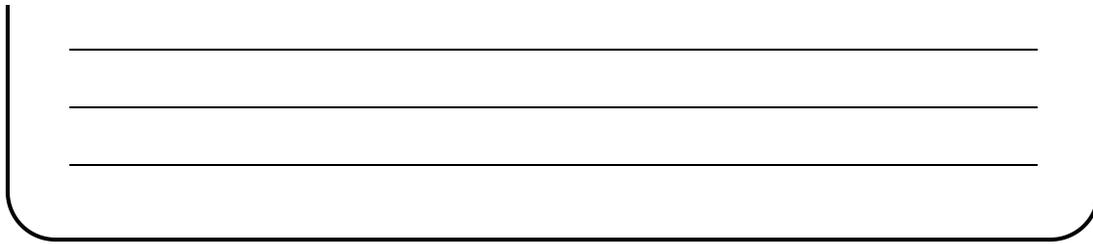
- Lorsque vous êtes prêt, videz complètement vos poumons et laissez l'air entrer spontanément par le nez.
- Posez votre attention pendant quelques minutes sur votre respiration. Observez l'air qui entre et sort de vos poumons, le va-et-vient de la respiration, sans essayer de modifier quoi que ce soit. Votre attention est légère, elle accompagne les mouvements de la respiration.
- Pendant que vous respirez, laissez émerger de votre esprit l'image d'une personne que vous aimez. Observez-la. Observez les détails, les traits, tout ce qui vous évoque le sentiment d'amour.
- Observez les émotions dans votre corps. Quelles sensations vous procure l'image de cette personne que vous chérissez ? Dans quelle partie de votre corps ressentez-vous cette émotion ?
- Ressentez cette sensation d'amour dans tout votre corps. Respirez pendant quelques minutes avec elle.



**Retrouvez l'enregistrement de cet
exercice en scannant le QR Code**



→ NOTEZ VOTRE RESENTI



PENDANT L'ACCOUCHEMENT

La grossesse est une période de doute, de stress et de peur. En effectuant ces quelques exercices, vous pourrez apaiser toutes vos émotions fortes et mieux gérer la douleur de l'accouchement et du post-accouchement. Car, après la grossesse, vous voici arrivée à l'étape cruciale de l'accouchement.

Préparez-vous émotionnellement

Cette période, pleine d'émotions, sera un véritable sas entre votre vie de femme enceinte et votre vie de maman. Dans cette période de doute, de peur, mais aussi de joie, il est possible de s'entraîner pour accompagner au mieux vos émotions. Car ces émotions ont une influence directe sur votre tolérance à la douleur lors de l'accouchement. Plus vous serez sereine et préparée, plus la douleur sera acceptable. En effet, en plus de l'effet psychologique, la méditation agit au niveau hormonal. Elle favorise la libération d'endorphines qui agissent comme calmant naturel.



Pour être prête le jour J, je vous conseille de mettre en place rapidement une routine d'exercices méditatifs lors de votre grossesse. Ainsi, lorsque le travail débutera, vous ne vous poserez plus de questions sur comment méditer, cela viendra tout seul.

Gérez vos émotions durant les contractions

Tout d'abord, n'essayez pas de lutter contre la douleur. Observez-la. Accompagnez-la en respirant en pleine conscience. Vous pouvez, par exemple, refaire un exercice de scanner corporel ([ici](#)) ou simplement vous concentrer sur la respiration.

Votre position n'a pas d'importance, faites comme vous pouvez !

- Si vous n'avez pas encore de péridurale – ou que vous n'en souhaitez pas –, vous pouvez très bien faire les exercices sur un ballon de grossesse.
- Si la péridurale est posée, vous pouvez méditer, allongée sur le côté avec un coussin entre les jambes.

L'important est d'accompagner les sensations du corps avec votre respiration. L'exercice des voyelles vibrantes ([ici](#)) vous fera du bien en détendant les muscles du ventre.

Lors de l'accouchement, un petit exercice respiratoire pourra vous être utile lors des contractions. Il s'appelle la « respiration carrée » ou *Samavriddhi* en sanskrit.



EXERCICE

LA RESPIRATION CARRÉE

Cet exercice de yoga consiste à respirer sur quatre temps de même longueur :

1. **l'inspiration ;**
2. **un temps d'arrêt poumons pleins ;**
3. **l'expiration ;**
4. **un temps d'arrêt poumons vides.**

Cette respiration apaisante est très utile en cas de fortes douleurs pour vous aider à vous recentrer et à diminuer l'intensité douloureuse. Je vous conseille de la réaliser par le nez pour augmenter son intensité.

Prévenez le baby blues

Les périodes de la grossesse et du post-partum (juste après la naissance) sont propices à l'apparition d'une dépression (baby blues) ou d'un trouble anxieux.

Il y a plusieurs causes à cela :

- La première est **psychologique**, provoquée par le changement de vie avec l'arrivée du bébé. Vous pouvez vous poser de nombreuses questions sur la prise en charge de votre nourrisson, vous dormez moins et avez peu de temps pour prendre soin de vous.
- La seconde cause est **hormonale**. Après avoir connu un apogée hormonal durant neuf mois, les taux de progestérone et d'œstrogènes s'effondrent en quelques jours pour retrouver leur niveau d'avant la grossesse. Ce changement hormonal brutal a des répercussions à la fois physiques mais aussi mentales. Et votre moral est soumis à dure épreuve.

Selon une étude⁶, 13 % des femmes connaissent un trouble psychiatrique comme une dépression ou un trouble anxieux dans la période entourant l'accouchement. Le baby blues concernerait même 80 % des femmes ; autrement dit, toutes les femmes venant d'accoucher y sont confrontées !

Il est donc important de se ménager des temps de pause.



Même si ce n'est que cinq minutes par jour, profitez d'une sieste de votre bébé pour méditer et vous faire du bien, votre esprit et votre corps ont beaucoup d'émotions à digérer !



L'instant bulle

À fleur de peau

Au troisième jour après la naissance de votre enfant, alors que vous nagez dans le bonheur, vous ressentez une soudaine montée de mélancolie. Vous êtes à fleur de peau et n'importe quelle remarque vous fait monter les larmes aux yeux. Vous êtes en plein baby blues ou « syndrome du troisième jour ». Rassurez-vous, vous ne commencez pas une dépression, il s'agit d'une variation d'humeur très commune qui touche entre 50 et 80 % des femmes après l'accouchement. Les médecins considèrent même le baby blues comme physiologique. Pourquoi à partir du troisième jour ? C'est le temps qu'il faut pour que vos hormones de grossesse, progestérone et œstrogènes, reviennent au niveau d'avant la grossesse. Cette chute hormonale, accompagnée de la fatigue et du relâchement de la tension psychique, provoque un effet de baisse de moral qui, heureusement, s'estompe au bout de quelques jours. Dans la très grande majorité des cas, l'épisode se résout de lui-même en moins d'une semaine.

Si, en revanche, vous constatez que le baby blues dure plus d'une semaine, que la tristesse fait place à une souffrance morale importante, voire à des idées suicidaires, ou que vous avez des pensées qui paraissent bizarres ou disproportionnées à votre entourage, consultez rapidement un médecin. Cela peut être un mode d'entrée dans une dépression, un trouble bipolaire ou encore une psychose puerpérale. La plupart des cliniques travaillent en collaboration avec des psychiatres spécialisés en périnatalité, n'hésitez pas à les contacter.

4. St-Pierre J., « Effet du stress prénatal maternel engendré par une catastrophe naturelle sur l'axe mère-placenta-fœtus : impact du moment de l'exposition et du sexe du fœtus », Thèse de doctorat en biologie, Québec, Université du Québec, Institut national de la recherche scientifique, 2017.
5. « Dans le ventre de sa mère, le fœtus associe sons et émotions », étude publiée par *The Conversation*. Alban Lemasson, Martine Hausberger, directrice au laboratoire du CNRS, équipe de recherche de PEGACE au sein du laboratoire d'ethnologie animale et humaine (EthoS).
6. Matvienko-Sikar K., Lee L., Murphy G, Murphy L., “*The effects of mindfulness interventions on prenatal well-being : a systematic review*”, *Psychological Health*, n° 31, 2016, p. 1415-1434. doi : 10.1080/08870446.2016.1220557.

Écouter ses émotions, cela s'apprend !

PENDANT L'ENFANCE

Dès ses premiers mois de vie, votre enfant « met en mémoire » inconsciemment les émotions qu'il vit tous les jours. Ces émotions vécues dans la petite enfance et l'enfance déterminent grandement son vécu des émotions à l'âge adulte, car elles sont liées à son histoire : les gens qu'il a rencontrés, le sentiment de sécurité qu'il a eu... Toutes ces émotions précoces forgeront l'adulte qu'il sera dans quelques années.

Si l'enfant éprouve des émotions dès son plus jeune âge, plusieurs années lui seront nécessaires pour savoir les identifier, les comprendre et parvenir à les exprimer positivement.

Le développement des émotions chez l'enfant

L'apprentissage des émotions va suivre plusieurs étapes :

- **De 0 à 4 mois :**

Votre enfant va découvrir les six émotions primaires : la joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise (voir [ici](#)). Il pourra les distinguer vers l'âge de 3 mois. Il peut également répondre différemment à son entourage, en fonction des expressions faciales

qu'il voit. Avant ses 3 mois, difficile pour lui de différencier la joie ou la tristesse, d'où la crise de larmes lorsqu'il sent une émotion forte.

- **Entre 1 et 3 ans :**

Votre enfant élargit sa palette d'émotions. Il découvre les émotions que l'on nomme « secondaires » : des émotions qui se forment à partir de plusieurs émotions de base, comme la crainte formée de peur et de surprise ; le mépris, de colère et de dégoût. Ces émotions, beaucoup plus subtiles, vont l'aider à interagir. Il aura à sa disposition de nombreuses tonalités d'émotions qui lui permettront d'affirmer sa personnalité et de se différencier des autres.

C'est au même moment que commence à se développer l'« empathie affective » : l'enfant arrive à se mettre un peu à la place des autres et à comprendre que les autres personnes peuvent vivre des choses différentes de lui. C'est le début du sentiment de fraternité, mais aussi de jalousie.

- **Vers 2 ans :**

C'est le début du travail d'introspection et de contrôle des émotions, avec le développement du langage : l'enfant peut enfin utiliser des mots pour décrire son vécu émotionnel et ses sensations. Il n'est plus obligé d'exprimer ses émotions par des gestes (lancer, taper, mordre...), il peut les exprimer en parlant.

- **Entre 4 et 6 ans :**

La théorie de l'esprit émerge, l'enfant a désormais l'aptitude à se projeter dans les croyances des autres. Votre enfant peut ainsi imaginer ce que pensent les autres personnes, anticiper leurs comportements. Il comprend peu à peu qu'il est possible d'avoir un point de vue différent du sien.

- **À 5 ans :**

L'enfant peut imiter une émotion pour dissimuler sa propre émotion. Par exemple, il vous sourira alors qu'il est déçu, pour ne pas vous contrarier.

• **Entre 8 et 12 ans :**

Il faut attendre la fin de l'enfance pour que le système de régulation des émotions soit pleinement efficace. C'est à ce moment que votre enfant parvient à comprendre des émotions plus complexes associées à des règles sociales ou morales, comme la honte, la culpabilité ou encore l'altruisme. Sa maîtrise des émotions devient beaucoup plus fine, il peut retarder l'apparition d'une émotion ou au contraire la faire durer si elle lui semble agréable.

Le rôle des émotions chez les enfants

Les émotions sont primordiales dans le développement de l'enfant, elles vont être au centre de ses apprentissages. Que cela soit pour développer sa personnalité, interagir avec son entourage ou encore lui donner des objectifs, les émotions vont l'accompagner tout au long de son développement.

Voici une liste non exhaustive avec quelques rôles :

- éliminer les tensions de la vie quotidienne : par des pleurs, des cris, des tremblements ;
- récupérer et se reconstruire après une blessure ;
- développer son empathie en se mettant à la place de l'autre ;
- savoir ce qui est bon ou mauvais pour lui ;
- éviter de se mettre en danger par le mécanisme de peur ;
- construire un sentiment de sécurité intérieure quand son émotion est écoutée par les adultes ;
- augmenter sa confiance en soi avec les émotions positives comme la joie ;
- développer la bienveillance pour lui-même et pour les autres ;
- apprendre à se rassurer tout seul ;
- ressentir qui il est, ses besoins, ses valeurs, ce qui est important pour lui ;
- affirmer sa personnalité.





L'instant bulle

La théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement est le fruit du travail du psychiatre John Bowlby. Il a montré que grâce à la présence réconfortante de l'adulte, le bébé pouvait acquérir un sentiment interne de sécurité, l'autorisant à s'éloigner pour explorer de lui-même son environnement. C'est l'élément majeur de bonne régulation des émotions chez l'enfant, puis chez l'adulte.

Un attachement sécurisé avec un adulte en particulier offre à l'enfant un environnement sécurisant, rassurant et stimulant, qui lui permet plus facilement d'explorer, de découvrir le monde qui l'entoure, d'aller vers d'autres et de s'attacher à d'autres personnes par la suite. En effet, il a ainsi une plus grande confiance en lui et possède davantage d'habiletés sociales. Les encouragements reçus par son entourage dans ce qu'il entreprend contribuent également à lui donner confiance en lui et en ses capacités, confiance qui l'accompagnera toute sa vie et qui lui permettra d'affronter les défis avec assurance, sans trop se surestimer ou se laisser influencer. Cela contribue également à développer son estime de soi.

Les travaux de Bowlby ont été confirmés par les neurosciences. Nous savons maintenant que la manière dont le cerveau se développe dépend de trois critères :

- l'héritage génétique ;
- les expériences vécues dans la petite enfance ;
- l'accompagnement positif d'un adulte qui encourage les réussites, lui parle et le sécurise.

La figure d'attachement principale d'un enfant est la personne qui s'occupe et prend soin de lui de façon privilégiée d'une façon stable, au moins plusieurs mois jusqu'à environ 2 ans. Elle nourrit le sentiment de sécurité intérieure de l'enfant par sa constance à être présente, à apporter bien-être, réconfort, repères, soins divers, tendresse, moments partagés, et à répondre à ses besoins. En remplissant son « réservoir affectif », elle permet à l'enfant de développer ses compétences émotionnelles, sociales et intellectuelles.

Plusieurs personnes peuvent tenir ce rôle (parents, grands-parents, nourrice...) sans que cela amoindrisse le lien avec les autres figures d'attachement. La qualité de leurs soins aura un impact sur le développement de l'enfant et dans sa régulation émotionnelle.

Cinq pistes pour que votre enfant découvre les émotions

1. Accompagnez-le dans la découverte des émotions

Aidez votre enfant en lui apprenant à comprendre ce qu'il se passe à l'intérieur de lui et à y mettre des mots. Cet apprentissage lui permet petit à petit de connaître, d'identifier, de verbaliser, d'accepter ses émotions, et par la suite de savoir les utiliser positivement.

2. Soyez à l'écoute de vos propres émotions

Pour mieux guider votre enfant avec ses émotions, soyez vous-même attentif à vos propres émotions. Ce sera plus facile pour lui de décrypter ses émotions si vous arrivez à verbaliser les vôtres. Par exemple, si votre enfant a fait une bêtise et vous a mis en colère, dites-lui que vous êtes en colère ; il sera plus facile pour lui d'associer un état émotionnel – les traits du visage qui correspondent à la colère – et le contexte de la bêtise. Au contraire, vous ressentez de la joie en le retrouvant le soir : exprimez-lui clairement votre émotion, il pourra alors associer la joie au plaisir de se retrouver.

3. Introduisez le jeu

Faites appel à son imagination ! Les enfants sont sensibles aux jeux et à l'imitation. Cela peut se faire en lisant une histoire et en parlant avec lui de l'état émotionnel des personnages ou encore en réalisant des exercices méditatifs comme l'exercice de l'arbre ([ici](#)). Leur imagination fertile leur permettra d'associer les émotions avec des images ou des récits.

4. Respectez les émotions de votre enfant

Lorsque votre enfant est triste ou en colère, n'essayez pas d'arrêter tout de suite son émotion. Avant de le reconforter, profitez de ce moment pour mettre des mots avec lui sur cette émotion difficile et lui montrer qu'il a le droit de ressentir toutes les émotions, même celles qui sont difficiles ou douloureuses. En verbalisant, vous l'aidez à ne pas refouler les émotions négatives. Lorsqu'il sentira de nouveau la même émotion, il n'aura alors pas de sentiment de culpabilité, il sera plus facile pour lui de travailler avec cette émotion.

5. Accordez une large place au corps

Le cœur des émotions est notre corps. Lorsque vous faites un exercice avec votre enfant autour des émotions, laissez toujours une large place au ressenti corporel afin qu'il puisse identifier dans quelle partie de son corps il ressent telle ou telle émotion, ce que l'émotion change dans son corps...



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N°10

L'ARBRE

C'est durant l'enfance que notre partie du cerveau dédiée aux émotions gagne peu à peu en maturité. Pour accompagner cet apprentissage, vous pouvez réaliser cet exercice simple avec votre enfant pour l'aider à identifier ses émotions et à passer les moments d'émotions fortes.

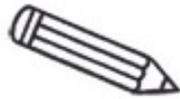
Cet exercice peut se pratiquer en famille, dans la maison ou en plein air. Il se pratique en position debout.

Dans cette méditation, vous allez imaginer que vous êtes un arbre.

- Vos pieds vont s'ancrez dans le sol, comme s'ils étaient des racines. Vos jambes et votre corps sont un tronc, solide et souple. Vos bras sont les branches de l'arbre. Mettez-les devant vous, en arc de cercle, comme si vous faisiez un câlin à un arbre.
- Prêtez attention aux sensations dans vos pieds. Imaginez qu'ils s'enfoncent loin dans le sol pour récupérer de l'eau, comme des racines.
- Vos jambes et votre corps sont souples et solides. Faites attention aux sensations dans le corps, imaginez la sève qui passe dans l'arbre et qui circule librement sous l'écorce ; essayez de la ressentir en vous.
- Observez les sensations dans vos bras. Ils sont comme des branches et les feuilles d'un arbre qui bougent au rythme du vent.
- Laissez votre respiration faire bouger les branches et les feuilles. Inspirez, expirez. Votre respiration est comme le vent qui fait bouger les feuilles.
- L'arbre est libre et serein. Des oiseaux peuvent se poser dessus puis s'envoler, il continue de vivre au rythme du vent.
- Restez un arbre encore le temps de quelques respirations.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ **NOTEZ VOTRE RESSENTI**

L'état méditatif, l'état naturel de l'enfant

Plus les enfants sont jeunes, plus ils vivent au présent. Quand ils sont petits, ils écoutent directement les besoins que leur corps leur transmet. Les enfants savent très bien à quel moment ils doivent manger et en quelle quantité, quand faire une sieste et à quel moment dépenser leur énergie. Ils vivent pleinement dans leur corps. C'est avec les années, lorsque leur cerveau se développe, qu'ils vont se projeter dans le futur ou réfléchir au passé et se couper peu à peu du moment présent. Les pensées ruminées appartiennent au monde des grands !

L'état méditatif est finalement l'état naturel chez le jeune enfant. C'est pour cela que la méditation est si simple à apprendre lorsque nous sommes jeunes. Nous avons peu de pensées, la conscience du moment présent et un bon ressenti du corps. Tout est déjà en place

pour comprendre ce qu'est la méditation. Paradoxalement, plus nous vieillissons, plus cela devient difficile. Nous prenons l'habitude avec le temps de vivre dans notre tête et non dans notre corps. Il nous faut donc désapprendre notre mode de pensée habituel pour revenir à une présence attentive dans l'ici et maintenant.

Les bénéfices des exercices de méditation et d'écoute des émotions chez les enfants

Avant tout, ayez en tête que les enfants n'ont pas la patience de rester immobiles pendant vingt minutes. Plus ils sont petits, plus le temps de méditation sera court.

Pour avoir une idée de grandeur, prenez l'âge de votre enfant et convertissez-le en minutes : pour un enfant de 5 ans, c'est déjà très bien de rester attentif cinq minutes. À l'âge de 10 ans, il est possible d'envisager des méditations plus longues, de dix minutes.

1. Améliorer la concentration

La concentration est la capacité du cerveau à rester focalisé pendant un temps donné sur une tâche précise. Pour que cette concentration soit efficace, plusieurs facteurs entrent en jeu : l'attention, le niveau de fatigue et les écrans.

- L'attention est la première condition à remplir pour rester concentré. Si votre esprit vagabonde constamment d'une tâche à l'autre, il sera difficile de poursuivre l'activité que vous êtes en train de réaliser.

La méditation va muscler l'attention de l'enfant et lui faire comprendre comment elle fonctionne. En méditant, les enfants vont apprendre à focaliser leur attention sur un endroit précis, ou au contraire à élargir leurs perceptions sur ce qui se passe autour d'eux. C'est ce que je vous propose avec l'exercice d'attention suivant.



EXERCICE

VISION D'AIGLE, VISION DE HIBOU

Cet exercice va vous permettre de travailler les capacités d'attention avec votre enfant.

- Installez-vous chacun en position de méditation.
- Prenez le temps d'observer votre souffle le temps de quelques respirations.
- Puis, portez votre attention sur ce que vous voyez autour de vous.
- Imaginez que vous êtes un aigle. Choisissez un objet face à vous et regardez cet objet avec le plus de précision possible, comme un aigle qui observe une souris se déplacer au sol.
- Observez les détails, la texture, les couleurs. Son déplacement si l'objet est en mouvement.
- Puis imaginez que vous êtes un hibou. Cette fois, élargissez votre vue à tout ce qui se trouve autour de vous. Comme le hibou qui voit à 180°, parcourez des yeux tout ce qu'il y a autour de vous, sans vous accrocher à un objet particulier ; votre vision reste flottante.
- À votre guise, alternez vision d'aigle et vision de hibou.

- La deuxième condition pour rester concentré est **le niveau de fatigue**. La concentration demande de l'énergie. Si vos batteries sont à plat, il sera très difficile de maintenir longtemps une concentration soutenue.

Lorsque votre enfant a du mal à se concentrer, la première chose à faire est de voir comment il dort. Son temps de sommeil est-il suffisant pour son âge ? Arrive-t-il à s'endormir sans problème ? Ses nuits sont-elles calmes ?

Si vous répondez non à l'une de ces trois questions, il va falloir trouver une solution pour améliorer le sommeil de votre enfant.



Faire une courte méditation avec votre enfant lorsqu'il se couche peut peut-être remédier au problème. Prenez cinq minutes avec lui pour respirer en pleine conscience et « fermer la porte de la journée ».

- **Décrocher des écrans et des stimulants visuels** est la troisième condition pour rester concentré. Nous vivons dans un monde envahi par les écrans et les stimuli extérieurs. Dans ce contexte d'hyper-stimulation, il est difficile pour un enfant encore en pleine croissance d'apprendre à se concentrer.



Organisez des bulles de tranquillité dans sa journée pour permettre à son cerveau d'être au repos. Par exemple, évitez d'allumer la télévision au moment du petit déjeuner. Enlevez les écrans lorsqu'il fait ses devoirs, au moins en primaire. Trente minutes avant l'heure de dormir, installez votre enfant dans une atmosphère calme et sans écran, en lui lisant un livre ou en lui racontant une histoire.

Tous ces moments avec peu de stimulations lui permettront de récupérer pleinement ses capacités de concentration.

2. Découvrir son corps et les émotions

La méditation met le corps au centre de votre attention. Les enfants peuvent profiter de ce moment pour aller à la découverte de leurs sensations et de leurs émotions. Lors de l'exercice, n'hésitez pas à leur demander à quel endroit de leur corps ils ressentent de la tension, de la fatigue ou au contraire de l'énergie.

Lors des méditations, nous accueillons toutes les sensations, sans les juger, sans mettre d'étiquette bonne ou mauvaise. Les enfants vont simplement apprendre à vivre avec leur corps tel qu'il est à l'instant présent. Ils apprennent que toutes leurs émotions sont acceptables, même la colère ou la tristesse.



Toutes les émotions passent à un moment si on les laisse partir.

Le matin, vous pouvez proposer à votre enfant l'exercice de La météo intérieure pour faire le point sur son état physique et émotionnel.



EXERCICE

LA MÉTÉO INTÉRIEURE

Cet exercice est particulièrement pratique à mettre en place, en classe par exemple, au moment où le maître ou la maîtresse écrit la date du jour au tableau. Après s'être assis, observez pendant quelques respirations votre souffle qui entre et qui sort de votre nez. Puis demandez à votre enfant d'observer sa météo intérieure :

- Quelles sont les sensations dans ton corps ?
- Ressens-tu des contractions ou de la détente ?
- Ressens-tu une émotion et à quel endroit du corps ?
- À l'intérieur de ton corps, y a-t-il un grand soleil, de gros nuages ou de l'orage ?

Après avoir fini le travail de méditation, questionnez votre enfant sur son vécu. Pourquoi ne pas clôturer l'exercice par un dessin représentant sa météo intérieure ?

3. Faire grandir l'estime de soi

Avec la méditation de pleine conscience, les enfants apprennent à ne pas réagir à toutes leurs pensées, à toutes leurs émotions. Ils peuvent les laisser passer sereinement et comprendre qu'il n'est pas obligatoire d'y réagir. Ils peuvent choisir à quoi ils veulent accorder de l'importance et ce qu'ils peuvent mettre de côté.

Les enfants confiants sont mieux équipés pour faire face à des situations inconnues. La méditation renforce leur sentiment de sécurité, d'empathie et de stabilité intérieure, des ancrages sur lesquels se construit l'estime de soi.

4. Évacuer le stress pour favoriser le sommeil

Comme les adultes, les enfants ont souvent des difficultés pour trouver le sommeil. La cause la plus fréquente est le stress accumulé dans la journée ; les enfants ont tendance à rejouer dans leur esprit la journée passée ou à anticiper celle du lendemain. Cette situation est accentuée au moment où ils se retrouvent seuls dans leur chambre, loin des parents pour les rassurer. Pour gérer ce moment, il est important de leur permettre d'évacuer tout le stress qu'ils ont pu accumuler. Une petite méditation de quelques minutes avant de dormir leur permettra de laisser passer leurs pensées et de retrouver les sensations réconfortantes de leur corps.

5. S'ouvrir aux autres

La méditation permet de se recentrer sur son corps, mais aussi de s'ouvrir aux autres. En méditant, les enfants développent leur capacité d'acceptation de leur état émotionnel et de leurs pensées, ce qui aura des effets bénéfiques dans les interactions avec leurs camarades. Ils apprennent que les autres enfants, eux aussi, ont des pensées et des émotions qui sont différentes des leurs et qu'elles ne sont en aucun cas des réalités, mais seulement des états qui passent. Ils apprennent ainsi à prendre du recul et à ne pas réagir systématiquement de façon émotionnelle lorsqu'ils sont confrontés à l'altérité.

Avec ce recul, ils feront la différence entre une émotion et un comportement : « Tu as le droit d'être en colère contre un copain, mais ça ne te donne pas le droit de le frapper. »



L'instant bulle

Méditer à l'école

Depuis quelques années, plusieurs programmes de méditation de pleine conscience se sont développés dans le milieu scolaire. En 2019, 425 établissements scolaires français ont ainsi proposé l'un des trois principaux programmes de méditation *mindfulness* à leurs élèves : PEACE, la méthode Eline Snel et *Mindful Up*. Ce sont donc 22 800 enfants qui ont pu y participer. La majorité des programmes ont eu lieu en secteur public (67 %), en école élémentaire (73 %) et au collège (19 %⁷).

Dans d'autres pays, la méditation est encore plus implantée : c'est notamment le cas au Canada ou au Royaume-Uni, où, depuis 2019, une annonce du gouvernement a permis l'introduction obligatoire d'un cours à l'éducation en santé mentale dans les écoles ; la méditation *mindfulness* a donc été intégrée naturellement dans le cursus scolaire. Au Canada, une large étude a été menée en 2015 sur les bienfaits de la méditation *mindfulness* dans les écoles. Kimberly Schonert-Reichl, chercheuse en psychologie, a comparé les résultats de deux échantillons d'élèves, l'un suivant le programme MindUp, l'autre sans programme de méditation. Elle a mis en évidence chez le groupe d'élèves méditants une diminution des incivilités en classe, une amélioration du sentiment de bien-être des écoliers et une amélioration pour 15 % des élèves de leurs résultats en mathématiques⁸. En France, l'université de Bordeaux a publié en 2019 des résultats allant dans le même sens⁹. Le programme de huit semaines de méditation a agi sur les problèmes émotionnels tels que le stress, l'anxiété et les émotions négatives. Les résultats étaient plus significatifs chez les enfants présentant de fortes difficultés émotionnelles et comportementales avant l'intervention. Ces résultats pourraient venir du fait que cette population particulière d'élèves trouvait dans la méditation « un sas de décompression » inexistant à la maison.

PENDANT L'ADOLESCENCE

L'adolescence est un moment de transition où les enfants gagnent en autonomie pour devenir de jeunes adultes responsables. Tous ces changements corporels et de mode de vie entraînent des décharges

émotionnelles parfois difficiles à gérer. Quelques exercices permettront à vos ados de mieux gérer leur stress et les émotions fortes qu'ils traversent. Car les adolescents sont très réceptifs à l'écoute de leurs émotions dans le cadre de la méditation de pleine conscience. J'en ai fait l'expérience lors de mon internat de psychiatrie, lorsque je travaillais dans un centre de consultations pour adolescents. Je proposais aux adolescents des mini-groupes de méditation pour apprendre à gérer leurs émotions. Les jeunes de 12 à 17 ans étaient particulièrement motivés et consciencieux dans la pratique. Cette petite bulle méditative à laquelle ils participaient une fois par semaine leur permettait d'évacuer le stress et la peur accumulés durant la semaine et renforçait leur confiance en eux.

La méditation n'est pas très compliquée à proposer pour les adolescents. Contrairement aux jeunes enfants, les adolescents ont accès à la pensée abstraite. Il n'y a pas besoin d'utiliser de métaphore ou de solliciter leur imaginaire pour méditer. Dès 12-13 ans, ils peuvent suivre exactement les mêmes exercices que les adultes. Leur capacité de concentration leur permet de tenir des sessions de quinze, puis trente minutes de méditation guidée sans trop de difficultés.

Durant cette période, la principale difficulté ne vient pas de la pratique de la méditation en elle-même, mais plus du regard de l'autre. À cet âge, il est souvent difficile de mettre des mots sur un ressenti corporel ou émotionnel devant d'autres participants. Les adolescents sont en plein apprentissage de l'intime, de la découverte de leur corps, mais aussi de leurs émotions. Il faut donc adapter les moments d'échanges post-méditation.



Si vous réalisez des exercices avec des ados pour travailler sur leurs émotions, ne soyez pas trop intrusif sur leurs ressentis. Laissez-les s'exprimer sur l'expérience comme ils la sentent, en accueillant toujours positivement et dans la bienveillance leurs retours.

Si certains sont particulièrement pudiques, ne les forcez pas à parler. Pour eux, un tête-à-tête sera peut-être plus facile pour laisser libre cours à leur parole. Si un adolescent n'a rien à dire de son expérience, ce n'est pas forcément parce qu'il n'a rien vécu ou qu'il s'y est ennuyé. Parfois, les plus silencieux sont ceux pour qui les exercices ont fait le plus de bien.

Le rôle de l'adulte est seulement d'offrir un espace d'expression. Au jeune de choisir s'il souhaite s'en servir ou non.

Les bénéfices de l'écoute des émotions pour les adolescents

1. Gérer le stress et les émotions

À l'adolescence, le système limbique, les zones du cerveau liées à la régulation des émotions, est enfin mature. Les adolescents sont capables de mieux réguler leurs émotions et de contrôler leurs pulsions. Mais c'est aussi le moment où les jeunes commencent à refouler certaines émotions, notamment celles vécues négativement. Difficile pour eux de se confronter à leur propre colère, à leur tristesse ou à leur ressentiment. La peur de se laisser déborder par des émotions fortes les contraint souvent soit à nier la présence de ces émotions, soit à les projeter sur leur entourage ou leur environnement.

C'est à cette période qu'il est intéressant d'introduire des exercices d'exposition. Au lieu de fuir leur colère ou leur tristesse, il est possible de les laisser venir à eux durant l'exercice et de les observer avec une certaine distance. Observer les changements qu'elles entraînent dans leur corps et dans leurs pensées.



En s'entraînant à accueillir les émotions négatives dans des périodes favorables, il sera plus facile ensuite de les reconnaître et de les canaliser lorsqu'elles arriveront dans la vie quotidienne. Les adolescents ne se retrouveront plus démunis face à elles et pourront accepter qu'elles aient aussi un rôle à jouer dans leur construction.

Je vous propose un exercice à pratiquer avec votre adolescent : l'accueil d'une émotion.



EXERCICE

ACCUEILLIR EN SOI L'ÉMOTION DE LA COLÈRE

Pour commencer cet exercice, demandez à votre ado de poser son attention sur tout ce qu'il ressent à l'instant présent, en passant en revue ses cinq sens.

- Que vois-tu dans ton environnement ? Entends-tu des bruits particuliers ? Sens-tu des odeurs ? Ressens-tu des sensations particulières sur ta peau ? As-tu un goût particulier dans la bouche ?
- Puis pose ton attention sur les sensations actuellement présentes dans ton corps : ta respiration, ton cœur qui bat.
- Quand tu te sentiras prêt, amène ta conscience sur l'émotion de la colère, soit en y pensant directement, soit en visualisant une image qui provoque la colère. Si c'est la première fois que tu réalises l'exercice, choisis une image dégageant une faible émotion !
- Observe les sensations dans ton corps.
- Reste au contact de cette émotion le temps qui te paraît optimal.
- Puis ramène ton attention sur ta respiration et imagine que l'émotion s'apaise à chaque expiration.

2. Augmenter les capacités de discernement

À l'adolescence, la pression sociale se fait plus forte sur le jeune. Son individualité a tendance à s'affaiblir pour rechercher une identité qui l'inclura dans un groupe. C'est à ce moment qu'il aura tout intérêt à développer ses capacités de discernement. Au lieu de se laisser porter par les décisions d'un groupe, d'une mode ou de la société de consommation, cultiver un esprit indépendant lui permettra de faire des choix judicieux pour sa propre vie et de se recentrer sur lui, sur ses besoins et sur ce qui est bon pour son développement.



La méditation va aider à réaliser ce travail de distanciation avec les pensées. Apprendre à les observer de façon neutre. Voir que les pensées sont de nature volatile et ne l'identifient pas.

3. Accompagner la création de sa personnalité

Le dernier point est la construction de la personnalité. C'est durant l'adolescence que les principaux traits de personnalité vont s'affirmer, ou au contraire se faire plus discrets.

En entrant dans l'âge adulte, la trame de la personnalité est déjà construite. Elle aura souvent tendance à se rigidifier dans le temps. Plus la personnalité sera rigide, plus les schémas de compréhension de la vie et les comportements seront stéréotypés. Ce qui n'est pas un avantage, car l'adulte a alors tendance à toujours réagir de la même façon et à être sans cesse confronté au même problème qui revient inexorablement. C'est le cas, par exemple, lorsque vous choisissez toujours le même type de compagnon/compagne alors que vous savez pertinemment qu'il ne vous est pas bénéfique.



Pour éviter que vos schémas psychologiques se rigidifient, il est intéressant de commencer assez tôt la méditation. Plus vous débutez tardivement, plus cela vous demandera des efforts pour vous détacher de vos pensées automatiques ou de vos réactions. En gardant une personnalité et des schémas mentaux souples, il vous sera plus facile de vous adapter aux événements qui vont jaloner votre vie.

Les cinq points à retenir pour adapter la méditation à l'âge de son enfant

1. Le temps de méditation	Proportionnel à l'âge de l'enfant : De 5 à 11 ans : temps équivalent à l'âge de l'enfant. À partir de 12 ans : le même temps que les adultes.
2. La place de l'imaginaire	Jeunes enfants : ne pas hésiter à solliciter l'imaginaire, faire des métaphores, raconter des histoires. Adolescents : même forme de méditation que les adultes.
3. Méditer avec son enfant	Accompagner son enfant dans la méditation autant que possible. Les enfants apprennent autant par imitation que par les consignes.
4. Débriefing après la séance	Toujours laisser un temps après la séance pour que votre enfant exprime son vécu. Jeunes enfants : il est possible de le faire à travers un dessin.
5. Introduire de nouveaux enjeux à partir de l'adolescence	Introduire les méditations autour de l'exposition aux émotions difficiles, aux pensées. Cultiver le libre arbitre et le discernement.



CE QUE JE PEUX RETENIR

- Les émotions vécues dans l'enfance et la petite enfance, ainsi que la vie intra-utérine forgent l'adulte que votre enfant sera dans quelques années.
- Elles sont primordiales dans son développement, car elles sont au centre de ses apprentissages. Que cela soit pour développer sa personnalité, interagir avec son entourage ou encore se donner des objectifs, les émotions vont l'accompagner tout au long de son développement.
- Avec l'aide de quelques exercices d'écoute des émotions comme La météo intérieure ([ici](#)) ou L'arbre ([ici](#)), vous pouvez accompagner votre enfant dans la découverte et l'acceptation de ses émotions.
- En suivant la théorie de l'attachement, les échanges bienveillants et sécurisants que vous ferez avec lui seront la base de sa bonne régulation des émotions quand il sera adulte.

7. Enquête de l'association *Mindfulness* France, juin 2019.

8. Schonert-Reichl, K. A., Stewart Lawlor, M., "The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents well-being and social and emotional competence", *Mindfulness*, vol. 1, n° 3, 2010, p. 137-151.

9. Michel G., « Étude sur les effets de la pleine conscience chez des élèves scolarisés en classe élémentaire », université de Bordeaux, Inserm U1219, ISCJ.

Chapitre 6

Libérez-vous au quotidien grâce à la méditation !

Mettez de la méditation dans votre vie !

L'un de mes grands plaisirs est de m'occuper de mes plantes : prendre le temps de les arroser, d'éliminer les feuilles mortes, de les observer pousser... Tous ces petits moments privilégiés m'apportent de la sérénité, qui me rappelle l'état méditatif : lorsque notre esprit est complètement absorbé par notre activité, qu'il habite notre corps et nos sens, nous oublions la notion de temps pour vivre simplement l'instant présent.

Peut-être avez-vous, vous aussi, déjà ressenti ce sentiment dans votre activité favorite ? Si ce n'est pas le cas, je vais vous proposer dans ce chapitre des méditations à intégrer dans vos activités de loisirs. Oubliez les positions, les techniques compliquées, et accueillez simplement l'expérience du moment présent à travers des activités qui vous parlent. La méditation ne va pas se rajouter comme un nouvel exercice, mais comme un état qui vous permettra d'amplifier votre expérience et de vivre à fond ce que vous aimez déjà faire. Vous verrez que de nombreux sportifs, explorateurs, artistes utilisent eux aussi la méditation pour améliorer leur art et surmonter les obstacles rencontrés sur leur route.

**VIVEZ L'EXPÉRIENCE DU MOMENT
PRÉSENT**

Je vous propose de découvrir, à travers cinq domaines de loisirs, comment booster votre quotidien :

- **Activités en milieu naturel**

La nature a un effet indéniable sur notre psychisme. Prendre le temps de l'observer et ouvrir nos cinq sens nous permet de nous reconnecter avec notre environnement. La méditation peut être statique, mais aussi en mouvement ; nous verrons ensemble les bases de la marche méditative.

- **Sport**

À travers l'histoire de trois grands sportifs, nous verrons comment la méditation permet de mieux écouter les limites de son corps, d'accélérer la récupération ou encore de se préparer mentalement à une compétition.

- **Voyages**

La méditation peut être le point de départ ou celui d'arrivée d'un voyage initiatique, aussi bien extérieur qu'intérieur.

- **Art**

La méditation nous offre un nouveau point de vue pour se réaliser dans son art, développer sa créativité et s'ouvrir à son intuition.

- **Technologie**

Culture geek, culture méditative ? La méditation est arrivée pour le grand public en Occident au même moment que la culture zen et manga. Sans le savoir, c'est toute une génération qui a découvert des principes méditatifs à travers la lecture et la télévision. Cette génération qui a totalement investi le monde de la technologie a su développer une méditation adaptée à notre époque, une méditation 2.0.

Dans la nature

La nature, que ce soit en forêt, à la montagne ou en bord de mer, est une source inépuisable. Quand on prend le temps de s'arrêter et de s'imprégner de ce qu'elle offre à nos sens, nous pouvons ressentir au fond de nous ses bienfaits et ses valeurs.

Pour méditer dans la nature, pas besoin de matériel particulier, méditez comme d'habitude ! Au détour d'un chemin, prenez quelques minutes pour vous arrêter dans un endroit qui vous inspire. Vous pouvez méditer assis si vous trouvez une pierre ou un tronc adéquat, mais aussi debout. La méditation peut être statique ou prendre la forme d'une marche méditative, comme nous le verrons un peu plus loin.

L'influence des lieux se fera tout naturellement sentir, et méditer en pleine nature sera une expérience forte. Ne cherchez pas à forcer quoi que ce soit. Ouvrez simplement vos cinq sens à ce qui vous entoure et laissez-vous imprégner par l'atmosphère qui se dégage du lieu. Laissez vos pensées passer sans vous en préoccuper et revenez à toutes les informations que vous apporte votre sensorialité.

LA SENSORIALITÉ

Vous l'aurez compris, lorsque nous méditons dans la nature, nous laissons la place centrale à notre sensorialité. Nous pouvons soit accueillir chaque sensation comme elle vient, soit, ce qui est plus facile dans un premier temps, passer en revue nos cinq sens pour

remarquer toutes les sensations apportées par notre environnement. Nos sens et notre respiration vont permettre de faire le lien entre notre corps et ce qui nous entoure, jusqu'à ce qu'un sentiment d'osmose avec la nature environnante se fasse ressentir. Après quelques minutes de méditation, nous ne faisons plus qu'un avec la nature qui nous environne, nous respirons avec elle. C'est à ce moment-là que nos pensées se posent délicatement en nous. J'emploie souvent cette métaphore : « Nos pensées se posent comme le sable se dépose sur le lit d'une rivière calme. » Nous faisons alors pleinement partie de notre environnement, il n'y a plus de frontière entre nous et la nature autour de nous, nous y sommes inclus.



EXERCICE

MÉDITER EN PLEINE NATURE

Peut-être avez-vous près de chez vous un étang, une forêt ou encore un bord de mer propice à la méditation ? En fonction des conditions, vous pouvez choisir de méditer assis ou debout.

Après avoir posé votre attention quelques minutes sur votre respiration, dirigez-la sur le paysage qui vous entoure.

- **Observez**, posez votre attention sur les formes, les couleurs qui vous entourent. Votre attention se balade dans le paysage. Regardez ce qui bouge et ce qui est immobile. Le minéral et le végétal. Tous les signes de vie qui vous entourent.
- **Écoutez** les sons qui sont tout autour de vous. Sans essayer d'y mettre des étiquettes ou un sens. Plongez dans les sons qui vous entourent et ressentez l'ambiance de ce lieu.
- **Sentez** les odeurs environnantes. La fraîcheur du vent et les essences portées dans l'air.
- **Ressentez** les sensations sous vos pieds et l'air sur votre corps. Le contact avec votre peau. Votre corps dans l'espace.

Durant les dernières minutes de l'exercice, observez tous ces éléments en même temps : la vue, l'ouïe, l'odorat, les sensations... Vous êtes pleinement dans les sensations de l'instant présent dans cette nature.

LE JARDINAGE

Le jardinage est une méditation en soi. Entretenir son jardin, un balcon ou un potager, c'est l'apprentissage du temps long. Que ce soit un loisir, un passe-temps ou une passion, le jardinage partage de nombreux points communs avec la pratique méditative. Alors, pourquoi ne pas allier les deux ?

Le jardinage met les sens en éveil. Nous sommes présents à tout ce que nous faisons : les mouvements du corps, fins ou en force. Mais aussi :

- Le travail de la terre : observez la texture, la couleur, l'odeur de la terre que vous retournez.
- Les plantes qui évoluent dans le temps : la forme des feuilles, leur texture, l'odeur différente qui s'en dégage en fonction du moment de la journée, en hiver ou en plein cœur de l'été.
- L'atmosphère générale qui se dégage du lieu, le bruit de l'eau qui coule, les chants des oiseaux, l'odeur de mousse ou d'humidité. Tout est là pour réaliser un exercice méditatif sur les cinq sens.

Si vous répétez l'exercice dans l'année, notez les différences sensorielles d'une saison à l'autre. La différence de température, d'odeur, les animaux qui changent de rythme... Observez les changements de couleur entre les quatre saisons : les couleurs orangées de l'automne et les couleurs poudrées du printemps, les couleurs écrasées par le soleil l'été et les nuances vert bleuté de l'hiver.

S'occuper de ses plantes cultive en nous de nombreuses qualités. En voici quatre qui nous rappellent les valeurs développées par la pratique méditative.

Les quatre valeurs du jardinier :

1. Être attentionné

Dans un jardin, chaque plante a sa place. Qu'elle soit petite ou grande, de pousse rapide ou de pousse lente, exigeante ou autonome, être un bon jardinier, c'est être attentif à chaque plante. Comme dans la méditation, où nous accueillons toutes les sensations présentes comme des messages sur le fonctionnement de notre corps et de notre esprit, c'est en étant attentif à chaque plante et à ses besoins spécifiques qu'il est possible de cultiver un jardin harmonieux.

2. Cultiver le moment présent, sans s'attacher aux fruits de la récolte

Un temps pour semer, un pour mettre de l'engrais, un pour récolter. Dans le jardin, tout se fait au rythme du temps qui passe. Nous ne pouvons pas accélérer le processus. Le jardinage fait partie des activités qui suivent les cycles naturels. Pas besoin d'être pressé, les plantes poussent à la vitesse où elles souhaitent pousser. Le jardinier n'offre qu'un contexte favorable. Nous retrouvons la même notion du temps en méditation. Le seul temps sur lequel nous ayons un contrôle est celui du temps présent. Nous n'avons pas de contrôle sur le futur. Les fruits de notre travail quotidien (diminution du stress, amélioration du sommeil ou tout autre désir) pourront venir rapidement, lentement, voire ne pas venir du tout. Ce n'est pas grave ! L'important est le plaisir de la pratique quotidienne et de se retrouver pendant un temps avec soi.

3. Observer le cycle de la vie

Du bourgeon à la mort de la fleur, de la graine à l'arbre développé, c'est tout le cycle de la vie qui s'offre à nous lorsque nous cultivons notre espace de verdure. Chaque temps y a sa place. Celui de la naissance et du renouveau, celui de l'épanouissement, mais aussi celui de la mort et de la destruction. Sans la mort de certaines plantes, il n'y aurait pas de terreau, la terre serait stérile. Tout un cycle de renaissance se met en place dans le jardin pour nous apprendre que rien n'est jamais fini et qu'aucune situation n'est jamais figée. Tout passe, la beauté comme les matins gelés. En observant ce cycle, nous observons aussi un peu notre propre cycle

de vie. Nos changements, nos cheminements. Ce qui est futile et ce qui est essentiel. Tout est là pour nous rappeler que notre cycle prendra fin un jour pour voir éclore un nouveau cycle de vie.

4. Contempler la beauté

La beauté est une qualité qui contamine ! En observant les couleurs, la multitude de textures, la complexité de chaque plante, nous sommes immergés dans un monde de beauté et de formes harmonieuses. Cette beauté s'exprime à l'intérieur de chaque plante en elle-même. Le seul fait d'imaginer que chaque graine contient en elle tout son potentiel, les plans de construction des fleurs, des bourgeons, la forme des pousses de chaque feuille, nous rappelle la complexité de la vie.

La beauté s'exprime aussi dans la cohabitation de chaque plante. Avez-vous déjà levé les yeux au ciel lorsque vous vous baladez dans une forêt de grands arbres ? Vous voyez alors que la ramure de chaque arbre prend une place dans le ciel, sans jamais entremêler ses branches avec ses voisins. Comme si chaque ramure dessinait une pièce de puzzle qui se complétait parfaitement avec ses voisines. Chaque plante prend en compte celles qui l'entourent pour pousser. Elle saura s'adapter pour avoir sa part de lumière et d'eau et formera un véritable tout avec toutes les plantes qui l'entourent.



Comme les plantes, nous pouvons trouver la beauté à la fois en nous, dans le potentiel contenu dans chacune de nos cellules, comme dans nos interactions avec les autres humains ou notre environnement. C'est pour moi l'ultime forme de beauté et d'harmonie.

Le jardin secret, un lieu de sécurité intime

Il y a des moments dans la vie où nous souhaiterions nous retrouver instantanément dans notre jardin intime, le temps de passer un moment difficile. Si nous ne pouvons pas y accéder physiquement, il est possible de le rejoindre à tout moment grâce à notre imaginaire.

Je vous propose de découvrir une méditation que j'affectionne tout particulièrement, car elle a permis à nombre de mes patients, et à moi-même, de surmonter des moments difficiles, douloureux ou de pleine tempête. Elle vous permettra en quelques minutes de reprendre contact avec votre lieu intérieur de ressource.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 11

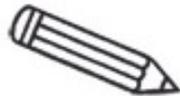
LE LIEU DE SÉCURITÉ

Entrez en état méditatif en vous concentrant quelques minutes sur votre respiration.

- Pendant que vous observez votre respiration, laissez émerger de votre esprit l'image d'un lieu de sécurité. Ce lieu est comme un port pour un marin pour se protéger de la tempête, ou comme une bergerie dans la montagne. C'est un lieu où vous vous sentez en sécurité. Ce lieu peut être réel, issu de vos souvenirs, ou totalement imaginaire. Lorsque vous êtes dans ce lieu, observez tout ce qu'il y a autour de vous. Les objets qui vous entourent, les couleurs, les lumières.
- Ressentez la sensation du sol sous vos pieds. L'air sur votre visage, toutes les sensations tactiles que vous évoque ce lieu. Peut-être y a-t-il une odeur particulière dans ce lieu qui vous évoque ce sentiment de sécurité.
- Écoutez les sons qui vous entourent et vous évoquent ce lieu. Profitez quelques minutes des impressions qu'il vous procure.
- Quand vous souhaitez revenir, serrez et desserrez les poings. Étirez-vous. Et lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux.



Retrouvez l'enregistrement de cet exercice en scannant le QR Code



→ **NOTEZ VOTRE RESSENTI**

LA MARCHÉ MÉDITATIVE

Marcher est une activité ordinaire et quotidienne à laquelle nous prêtons en général peu d'attention et d'importance. Nous allons d'un endroit à un autre, tête baissée, l'esprit envahi de pensées et de ruminations. Lorsque nous marchons en pleine conscience, nous sortons de ce mode en pilotage automatique, nous nous reconnectons à notre corps et aux sensations de la marche. Nous observons l'alternance d'équilibre et de déséquilibres, les sensations dans nos articulations en mouvement, le transfert du poids de notre corps.

La marche méditative est une forme de méditation en mouvement qui peut se pratiquer facilement et n'importe où : dans la rue, chez

vous, dans un parc... L'intention de la marche méditative est d'être pleinement présent à votre expérience de la marche, de garder votre attention sur le fait de marcher.

Lorsque nous pratiquons la marche méditative, nous n'avons nulle part où aller, aucun objectif particulier à atteindre. Notre seule intention est d'être présents à tout ce qui se déploie dans notre corps et dans notre esprit quand nous posons un pied devant l'autre. Nos sens sont tournés vers l'intérieur de nous, mais aussi vers l'extérieur. Nos cinq sens sont en éveil et nous prenons conscience de tout ce qui nous entoure : le bruit des oiseaux, les arbres, les gens que nous croisons. Notre marche est réellement habitée par notre conscience.



EXERCICE

LA MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE

La marche méditative combine l'exercice physique doux et le travail sur le mental. Cette double casquette a des bienfaits à la fois sur le corps, mais aussi sur l'esprit : elle améliore la circulation sanguine, la digestion et la constipation, l'équilibre en renforçant notre proprioception (les capteurs d'équilibre situés au niveau de nos articulations), la qualité du sommeil, et elle réduit l'anxiété.

- Lorsque vous êtes debout, posez votre attention sur la sensation de vos pieds sur le sol, sur les sensations de vos articulations.
- Avancez un pied, puis posez-le délicatement sur le sol. Soulevez votre pied arrière et, tranquillement, ramenez-le au niveau du pied avant. Puis reproduisez la même action en changeant le pied qui s'avance.
- Pendant le mouvement, ressentez votre corps, le mouvement de votre bassin, votre respiration. Faites attention à votre environnement, à la nature du sol sur lequel vous marchez, aux obstacles dans la pièce, à la sensation de votre déplacement.
- Faites l'exercice une dizaine de minutes en observant toutes les sensations qui naissent lors de la marche méditative.



En faisant du sport

La méditation fait bon ménage avec le sport ! De Novak Djokovic à Michael Jordan, ils s'y sont tous mis, en intégrant la méditation à leur vie et aux entraînements. Elle leur a permis de dépasser leurs limites physiques et psychologiques pour atteindre le sommet de leur art.

C'est le cas de Jacques Mayol, pionnier de l'apnée moderne, devenu un mythe vivant dans les années 1980, avec le succès phénoménal du *Grand Bleu*, de Luc Besson. Dans son livre *Homo Delphinus*, il décrit sa fascination pour les performances des yogis capables de retenir leur respiration plus de vingt minutes. Mayol pratiquait avec assiduité le *Pranayama*, une méditation basée sur la respiration. Avant chaque plongée, Mayol demandait le silence et entamait ses exercices de respiration et de concentration sur son tapis. Il aimait l'idée, centrale dans la philosophie indienne, qu'un même souffle anime la vie physiologique et la vie psychique.

La Suédoise Emelie Forsberg, championne incontestée du trail et de la course en montagne, tout comme son compagnon, l'Espagnol Kilian Jornet, a intégré le yoga dans sa pratique sportive et le considère comme l'un des points essentiels de son entraînement :

- Avant l'effort : les courses avec forts dénivelés sollicitent beaucoup les muscles profonds de l'organisme. Lors de la course, ce sont ces muscles qui protégeront des risques de tassement des vertèbres et des hernies discales.
- Pendant la course : les techniques de méditation les aident à mieux gérer leur respiration. Par exemple, réussir à la rallonger lors des points de côté va aider l'organisme à éliminer l'acide lactique accumulé dans les muscles et à le faire disparaître rapidement. Un

autre point crucial pour la réussite d'une course est le mental. La méditation va aider à accueillir les sensations désagréables dans le corps pour éviter qu'elles ne deviennent intolérables. Les coureurs de l'extrême ont l'habitude de dire que 80 % de la course se gagne avec le mental et 20 % grâce au physique.

- Après l'effort : après avoir couru 150 ou 180 km, le corps est envahi de courbatures intenses. Les fibres musculaires subissent des microtraumatismes liés à l'acide lactique accumulé durant l'effort. Le lendemain de l'effort, le yoga aide les fibres musculaires à s'étirer et les muscles à retrouver leur longueur initiale. Les exercices lents, doux et l'accompagnement d'une respiration profonde favorisent l'élimination de tous les déchets accumulés dans les muscles.

UN COMPLÉMENT À LA PRATIQUE SPORTIVE

Que cela soit pour se préparer mentalement à une compétition, pour écouter son corps ou encore pour accélérer ses capacités de récupération, la méditation est un très bon complément à la pratique sportive. Voici cinq raisons d'allier la méditation et le sport :

1. Pour être à l'écoute de son corps

Quand nous faisons du sport, nous devons être à l'écoute de notre corps. Il nous donne de nombreux indices sur son état de fatigue ou ses limites. En développant l'écoute des signaux de notre corps, nous savons jusqu'où pousser l'entraînement et à quel moment s'arrêter pour récupérer. Cette écoute attentive peut éviter bien des blessures.

2. Pour se préparer mentalement à un effort ou à une compétition

En recentrant notre attention sur le moment présent, nous évitons les ruminations, les doutes qui mettent en jeu notre réussite au sport.

Lorsque notre attention se concentre simplement sur le geste parfait, sur l'effort juste, notre esprit n'est plus accaparé par la peur de ne pas réussir. Nous sommes libérés d'un poids psychologique important qui bloque nos performances.

En amont de l'effort et des compétitions, la méditation va également nous faire travailler notre mental en nous recentrant sur ce qui est important pour nous. Pourquoi vouloir gagner une compétition ? Pourquoi vouloir dépasser ses limites ? Toutes ces questions trouvent leurs réponses dans nos valeurs profondes, ce qui est important pour nous. Pour travailler cet aspect de la préparation mentale avec la méditation, je vous propose plus loin un exercice.

3. Pour améliorer ses capacités de récupération

Au quotidien, l'habitude de méditer apporte un relâchement bénéfique. Le corps se libère de ses tensions inutiles, il est moins tendu, moins courbaturé, moins rigide. Le sommeil en bénéficie aussi ; il devient plus profond et réparateur, facilitant la récupération, fondamentale chez le sportif.

4. Pour améliorer ses gestes sportifs

En focalisant notre attention sur nos gestes, nous gagnons en précision. Notre mental habite complètement notre corps, et notre mouvement se libère. Cette présence attentive de notre conscience va renforcer les bons gestes et notre technique.

5. Pour stimuler les muscles posturaux

La pratique de la méditation assise et debout va stimuler des muscles habituellement peu sollicités de notre corps, les muscles posturaux profonds. Pour avoir le dos droit, nous apprenons à stimuler les muscles le long de la colonne vertébrale, les muscles transverses (les muscles de part et d'autre du ventre) et le périnée. Tous les autres muscles se détendent. En renforçant ces muscles profonds, nous augmentons la puissance globale de notre corps.

Voici une méditation guidée pour travailler sur les valeurs profondes qui vous animent.



EXERCICE D'ÉCOUTE DES ÉMOTIONS N° 12

MÉDITER SUR SES VALEURS

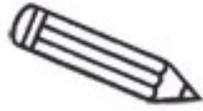
Pour cette méditation, vous pouvez choisir en amont une valeur sur laquelle travailler, ou simplement laisser émerger une valeur spontanément pendant la méditation.

Prenez une posture de méditation. Le dos est droit, vos mains sont posées sur vos cuisses ou l'une dans l'autre au niveau du nombril. Vous pouvez réaliser des petits mouvements de balancier de droite à gauche ou d'avant en arrière jusqu'à trouver votre point d'équilibre.

- Lorsque vous êtes prêt à méditer, expirez tout l'air qui est dans vos poumons, puis laissez une respiration naturelle se mettre en place.
- Pendant quelques minutes, faites le point sur vos sensations corporelles, sur vos émotions, sur votre souffle. Observez votre respiration.
- Pendant que vous respirez, laissez émerger de votre esprit un mot, une valeur qui sommeille à l'intérieur de vous. Laissez ce mot apparaître de lui-même dans son esprit.
- Observez les sensations qui sont dans votre corps quand vous posez votre attention sur cette valeur. Quelles sensations ressentez-vous dans votre corps ? À quel endroit ? Ressentez-vous des émotions particulières ? Comment s'expriment-elles ?
- Imprégnez-vous pendant quelques minutes de cette valeur.
- Quand vous souhaitez revenir, bougez les mains et les pieds. Puis étirez-vous. Enfin, ouvrez les yeux.



**Retrouvez l'enregistrement de cet
exercice en scannant le QR Code**



→ NOTEZ VOTRE RESSENTI

En voyageant

La méditation peut accompagner notre découverte de terres lointaines et prendre la forme d'un voyage initiatique. Ce sont ces voyages qui nous confrontent à des épreuves et nous font vivre de nouvelles expériences, pour finalement faire émerger une nouvelle façon d'être et de vivre, pour nous développer.

UN VOYAGE INTÉRIEUR

Qu'ils soient dans des contrées lointaines ou au tournant de notre rue, ces voyages nous confrontent à l'altérité, à de nouvelles façons de fonctionner. Si nous restons à l'écoute de cette découverte et arrivons à en tirer des conclusions, ils nous apportent de la souplesse, changent notre façon de concevoir le monde et enrichissent notre monde intérieur.

Trois étapes pour adopter l'attitude méditative lors d'un voyage

1. Restez à l'écoute de vos sens

Profitez des vacances, d'être sorti de votre quotidien pour ouvrir vos sens. Vous n'avez plus de contraintes horaires ni de tâches planifiées

à accomplir, laissez parler vos sensations pour réaliser de nouvelles rencontres et vivre de nouvelles expériences.

Lorsque nous changeons de culture, chaque sensation est neuve. Vous pouvez par exemple faire l'expérience de vous balader dans un marché local. Observez les légumes, les aliments, les gens. Remarquez les odeurs qui marquent le lieu et qui changent des odeurs habituelles. Laissez-vous imprégner par le lieu et l'ambiance sans émettre de jugement ou de présupposition. Vivez simplement l'instant présent. L'état méditatif va vous permettre de découvrir une nouvelle façon de ressentir votre présence dans un environnement neuf.

2. Observez de nouvelles façons de penser

Comme pour nos cinq sens, prêtez attention à l'état d'esprit des gens, à leur façon de penser et de vivre. Vous remarquerez une façon différente de faire. Observez la distance que les gens prennent (ou non) les uns avec les autres, leur façon d'interagir, les regards et les échanges informels. Si vous avez l'occasion de discuter avec eux, observez quelles sont leurs préoccupations, comment ils vous perçoivent. Vous verrez que de grandes lignes se détachent et sont propres à chaque culture. Nous sommes tous baignés par la culture qui nous a vu grandir. Tant que nous ne voyageons pas, il est difficile pour nous de différencier ce qui vient de notre culture et ce qui est propre à notre identité. En vous confrontant à d'autres modes de vie et de pensée, vous saurez plus facilement faire la différence entre les deux.

3. Faites face à vos valeurs

Vous pourrez discerner ce qui ne change pas en vous, quel que soit l'endroit du monde où vous êtes : vos valeurs. Que vous soyez dans un marché en Thaïlande, à Manhattan ou encore dans un village dans le Vercors, quelque chose en vous est immuable. Ce sont vos valeurs profondes, le moteur de votre vie, ce qui fait de vous un être unique. Vos sensations ne seront pas les mêmes, vos pensées seront différentes, vos préoccupations quotidiennes aussi. Ne resteront constants que les moteurs de votre vie.

Que vos valeurs soient la liberté, l'écoute ou encore la curiosité, elles resteront toujours les mêmes et ne seront pas influencées par le lieu où vous êtes.



Voyager, c'est aussi apprendre à se détacher de ce qui n'est pas essentiel pour revenir à ce qui est l'essence de nous-mêmes.

Trois obstacles à éviter

1. Acheter la spiritualité « clés en main »

Je vois souvent dans les publicités ou sur les réseaux sociaux des voyages initiatiques « clés en main ». Je n'ai rien contre les semaines de méditation en all inclusive en Inde ou à Bali, cela peut être des vacances très apaisantes et agréables, mais la spiritualité n'est pas quelque chose d'achetable. Chaque personne a son propre lieu de ressource, des choix à réaliser et des rencontres à faire. En écoutant votre ressenti plutôt qu'un programme préétabli pour vous par une tierce personne, vous irez beaucoup plus loin dans votre quête de vous-même.

2. Faire un voyage initiatique alors qu'on n'est pas prêt

À chaque âge, ses découvertes. Nous percevons notre environnement plus par notre façon de penser que par nos yeux. Et, pour cela, il faut se sentir prêt à réaliser un voyage qui modifiera notre façon de voir le monde. Si le voyage est effectué trop tôt, au mieux, vous passerez simplement à côté de l'enseignement ; au pire, il risquera de se transformer en voyage pathologique, par exemple en « syndrome de Florence ». Ce syndrome, décrit pour la première fois par l'écrivain Stendhal lorsqu'il visitait la ville italienne, arrive chez des personnes qui n'étaient pas prêtes aux découvertes de leur voyage. Les signes de ce syndrome sont des vertiges, une accélération du rythme

cardiaque, voire des hallucinations à la suite de la vue d'une surcharge d'œuvres d'art.

3. Rejeter une autre culture ou au contraire la faire sienne

L'une des principales difficultés lors d'un voyage est de s'ouvrir suffisamment à l'autre pour découvrir sa culture et la comprendre, tout en restant attentif à sa propre culture. Nous ne sommes pas indiens lorsque nous sommes en Inde, nous ne sommes pas américains en terre américaine... Il est toujours important de garder ce petit recul qui nous permet d'accepter l'autre sans avoir à se renier soi-même. Nous nous retrouvons parfois dans des cultures en totale opposition avec notre propre culture. À nous alors de prendre une posture intermédiaire, sans rejeter en bloc la culture du lieu, mais sans non plus y adhérer complètement. Un voyage est un juste équilibre.



L'instant bulle

Alexandra David-Néel

Alexandra David-Néel est une exploratrice française née en 1868. Très jeune, avide de voyages et de découvertes, elle commence une carrière de chanteuse d'opéra et sillonne les scènes du monde entier, notamment celles du Viêt Nam. Après un mariage heureux, elle s'installe pendant quelques années en Tunisie. Mais l'appel du voyage se fait trop fort, et, à l'âge de 40 ans, elle embarque à Tunis pour un long voyage qui la mène en Inde puis au Tibet. Elle est, en 1924, la première femme occidentale à atteindre Lhassa, capitale du Tibet, région alors interdite aux Occidentaux. Déguisée en mendicante, elle réussit à se fondre parmi les Tibétains et à parcourir plus de 2 000 km à pied en cinq mois, exploit dont les journaux se firent l'écho un an plus tard et qui contribua à sa renommée, en plus de ses qualités personnelles et de son érudition. Durant ce long voyage de plusieurs années, elle rencontra plusieurs maîtres de méditation hindouistes, sikhs et bouddhistes qui l'initient à la méditation. Elle est l'une des premières à décrire des techniques de méditation telles que le Tumo, qui consiste à augmenter sa température corporelle de plusieurs degrés à l'aide de la méditation et de la respiration. Après plusieurs allers-retours en France, Alexandra David-Néel s'installe définitivement en France, à Digne-les-Bains, où elle profite de son temps pour écrire le récit de ses aventures. Elle meurt en 1969 à l'âge de 101 ans ; ses

ces cendres sont transportées à Varanasi en 1973 pour être dispersées avec celles de son fils adoptif dans le Gange.

En créant

La méditation est très utilisée en Asie dans les processus créatifs. Nombreux sont les artistes à méditer avant de réaliser une musique, une peinture ou tout autre objet d'artisanat ou d'art.

La méditation aide à faire sauter les verrous psychiques qui peuvent nous contraindre à penser tout le temps de la même façon. Notre personnalité, nos opinions, nos préjugés sont modelés par notre histoire, notre éducation, nos rencontres tout au long de notre vie. C'est comme un cadre qui nous permet d'interpréter le monde et qui nous fait voir la vie d'une certaine façon. Si ce cadre est tel qu'il est, c'est qu'il nous a aidés à certains moments de notre vie. Mais il est assez rigide et peut se montrer peu approprié face à de nouvelles contraintes. Il ne nous permettra pas de trouver de nouvelles solutions, car il ne fait que recycler nos anciens modes de pensée.

C'est là que la méditation va nous aider. Nous nous autorisons à vivre l'expérience du moment présent sans filtre, sans attente et sans désir. Nous nous ouvrons à chaque méditation à une expérience qui se renouvelle. En méditation, on appelle cette attitude d'ouverture d'esprit sans attentes « l'esprit du débutant ». Nous vivons chaque méditation comme s'il s'agissait de la première fois que nous méditons. Cette écoute et cette ouverture à l'expérience nouvelle sont une grande source de créativité, car nous ne restons plus sur nos acquis pour interpréter une expérience.

MÉDITATION ET MUSIQUE

Le son et la musique accompagnent les hommes de leur naissance jusqu'à leur mort. Dès le quatrième mois de la vie, le fœtus perçoit de nombreuses vibrations sonores, il entend la voix de sa mère, il perçoit aussi la tonalité grave de celle de son père, il se montre sensible à la musique, il mémorise ce qu'il entend. À la naissance, il reconnaît les voix de ses parents, qui vont le sécuriser et l'apaiser dans les premières années de sa vie.

La musique exerce une action évidente sur les êtres humains. Platon puis Aristote considéraient déjà la musique comme indispensable à la bonne santé. La musique est capable de provoquer des états émotionnels particuliers, qui vont nous apaiser ou au contraire nous stimuler, en fonction de nos besoins.

En fonction de ce que nous attendons de la méditation, elle peut être utilisée à plusieurs moments de la création musicale.

- **Pendant que nous faisons de la musique** : certains sons particuliers, comme ceux créés par les instruments que nous allons voir ensemble, stimulent la capacité d'attention et aident à se focaliser sur l'instant présent.
- **Avant d'écouter de la musique** : la musique peut également prendre place après la fin de la méditation. Lorsque nous avons réussi à trouver en nous le silence, il est agréable de faire ou d'écouter de la musique. Notre oreille est alors plus attentive aux sons, à ses variations, à ce qu'elle crée en nous.

Méditer avec ou sans musique ?

C'est une question de goût et de personne. Si la musique vous aide à vous concentrer, il est tout à fait possible de méditer avec un fond musical. Mais si, au contraire, elle vous distrait et active votre pensée et votre imaginaire, mieux vaut méditer sans, car elle vous extraira de l'état de concentration méditatif.

Trois instruments de musique pour adopter un état méditatif

1. Les bols chantants tibétains

Ce sont des bols avec une forme très particulière, en cloche renversée. Il est possible de les faire sonner en utilisant un petit maillet qui fait résonner longtemps la note propre du bol. Ces bols sont traditionnellement utilisés dans l'Himalaya pour accompagner les méditations bouddhistes. Certains sont simples et ne sont composés que de laiton ; d'autres, plus complexes, peuvent être constitués d'un alliage de sept métaux.

2. Le gong

Le gong est un instrument à percussion d'origine asiatique. Dans la Chine ancienne, il était utilisé pour marquer le début ou la fin d'un événement important. En Thaïlande, au Tibet ou encore en Inde, les gongs ont toujours eu une place très importante dans les temples, où ils rythment les séances de méditation et les cérémonies. Le gong est généralement composé d'un alliage de cuivre et d'étain. Tout comme les bols chantants, il existe en différentes tailles (de 10 cm à plus de 2 m de diamètre).

3. Le handpan

Le handpan est un instrument récent, développé en 2001 en Suisse. Il est inspiré des percussions de tambours caribéens et des instruments à percussion asiatiques. En forme de soucoupe, il produit un son doux et mélodieux, permettant de réaliser des mélodies harmonieuses.

MÉDITATION ET ŒUVRE D'ART

Prendre le temps d'observer une œuvre d'art, s'asseoir devant, respirer et accueillir toutes les sensations qui nous traversent à ce moment, voici une autre façon de se balader dans un musée. La méditation nous permet d'entrer dans le moment présent. D'observer sans émettre de pensées ou de jugements, en laissant

l'expérience se développer d'elle-même. C'est l'un des meilleurs moyens de ressentir le message que voulait transmettre l'artiste en réalisant son œuvre.

Depuis quelques années, des musées publics français ouvrent leurs portes à des groupes de méditation pour découvrir une œuvre d'une nouvelle façon. La méditation se combine très facilement à l'art, car elle ouvre nos capacités d'observation et de présence.



EXERCICE

OBSERVER UNE ŒUVRE D'ART EN ÉTAT MÉDITATIF

Choisissez une œuvre d'art. Il peut s'agir d'une œuvre que vous appréciez déjà, ou bien une à laquelle vous ne portez habituellement aucune attention. Si vous le pouvez, asseyez-vous devant, sinon vous pouvez faire l'exercice debout.

- Commencez par porter votre attention sur votre respiration. Sur la sensation de l'air qui entre et qui sort de votre nez. Pendant quelques minutes, laissez votre attention se caler au rythme de votre respiration.
- Élargissez votre attention à toutes les sensations qui vous entourent. Les impressions qui se dégagent de la salle d'exposition. Le va-et-vient des gens autour de vous. Les odeurs et les sons que vous pouvez percevoir. Sans jamais rester focalisé sur un détail particulier, laissez simplement votre attention absorber toutes les sensations que vous percevez.
- Focalisez votre attention sur l'œuvre elle-même. Observez ses couleurs, sa texture, les formes, les sujets, les personnes ou les objets représentés. L'impression globale qui se dégage de l'œuvre, l'impression de mouvement ou d'immobilité. Observez dans un même temps les réactions de votre corps. Des émotions particulières vous traversent-elles ? Sentez-vous des sensations dans votre corps ? Quels types de sensations (chaleur, tension, détente...) et à quel endroit ?
- Tranquillement, observez dans un même temps votre respiration, ce que vous observez autour de vous et à l'intérieur de vous. Puis sortez de l'état méditatif.

Création et intuition

Une large part du travail de création se fait sous l'impulsion de l'intuition. Voici trois conseils pour la développer :

1. Croyez en vos capacités

L'étape préliminaire est de croire en sa capacité à développer une pensée intuitive. Permettez-vous à certains moments d'écouter votre voix intérieure. Au fur et à mesure que vous l'expérimenterez, vous saurez l'apprivoiser et ouvrir votre curiosité à de nouveaux domaines. Rappelez-vous, les chanceux ont deux caractéristiques : ils croient en leur chance et ils suivent leur intuition !

2. Écoutez votre corps

L'intuition parle à travers le corps, elle communique à travers des sensations corporelles. Les anglophones parlent de *gut feeling*, de « sensations dans les tripes », pour désigner l'intuition. Citons par exemple la sensation de boule dans la gorge ou dans le ventre quand il y a un malaise, ou la sensation de douce chaleur au niveau du thorax quand on se sent bien. Écoutez ce que votre corps a à vous dire !

3. Multipliez les moments intuitifs

Il n'y a pas de moments spécifiques pour utiliser son intuition. Elle peut s'exprimer dans les instants les plus simples de la journée comme dans les périodes les plus compliquées de notre vie pour prendre une décision qui nous soit bénéfique. Apprenez à repérer vos moments d'intuition. Ils s'expriment chaque fois que vous laissez assez de place à votre inconscient pour s'exprimer. Adoptez le regard de l'enfant, celui de l'amusement. C'est dans ces instants où vous réussissez à vous dégager des enjeux immédiats pour exprimer votre vraie nature que vous serez le plus réceptif à votre intuition.



EXERCICE

LAISSER SON INCONSCIENT S'EXPRIMER

La difficulté, quand vous souhaitez écouter votre intuition, est de la laisser s'exprimer librement sans la contaminer par vos désirs ou par vos préjugés. Pour laisser votre inconscient s'exprimer, faites l'exercice suivant :

- Écoutez les sensations de votre corps, sans essayer de modifier les sensations qui viennent à votre conscience.
- Acceptez ce qui vient à votre conscience, même si le message reçu n'est pas celui que vous attendez.
- Concentrez-vous sur votre vécu à l'instant présent, sans chercher à interpréter ou à orienter vos sensations.
- Écoutez tous les signaux que vous envoie votre corps sur votre état émotionnel et physique.

En méditant connecté

Si, comme moi, vous avez entre 30 et 40 ans et avez grandi avec l'émission *Club Dorothee*, les dessins animés qui parlent de méditation ne vous sont pas inconnus. Dans les mangas shōnen, initialement destinés aux jeunes garçons, mais que tout le monde regarde, la pratique de la méditation n'est jamais au centre de l'intrigue, mais accompagne en arrière-plan la progression du héros. Que cela soit dans *Dragon Ball*, *Les Chevaliers du Zodiaque* ou plus récemment *Naruto*, les héros rencontrent tous au cours de leurs voyages un maître qui les initie à la méditation et les font progresser aussi bien physiquement que mentalement.

Tous les principes de la méditation sont déjà là : écoute de son corps, maîtrise de son souffle, concentration, libération des pensées parasites et des vieux schémas de pensée. Pour beaucoup de personnes de ma génération, ce premier contact en douceur avec la méditation zen a marqué l'inconscient et incité plus tard à découvrir la méditation en condition réelle.

MÉDITATION ET CULTURE GEEK

Puis cette génération biberonnée à la culture zen à travers les mangas a grandi. À partir des années 2000, elle a commencé à travailler dans le monde des nouvelles technologies : dans le domaine d'Internet, des jeux vidéo ou encore des réseaux sociaux,

elle a façonné un nouveau monde. Les geeks sont sortis de leur niche pour devenir l'un des modèles dominants de notre époque.

LA SILICON VALLEY ET LA MÉDITATION

Si certains précurseurs de la Silicon Valley, comme Steve Jobs, pratiquaient la méditation depuis les années 1970, c'est vraiment à la fin des années 2000 qu'elle est devenue une pratique courante dans les entreprises liées à la technologie.

En 2007, l'une des premières entreprises à mettre en place des programmes de méditation est Google. Les dirigeants font appel à la psychologue Monika Broecker pour développer des programmes de « croissance personnelle » afin d'améliorer sa gestion du stress et de développer sa créativité. Le concept a beaucoup plu. Cinq ans plus tard, le groupe Search Inside Yourself (cherchez à l'intérieur de vous-même), développé par l'ingénieur Chade-Meng Tan, est devenu l'un des programmes phares de la firme. Rapidement, toutes les autres grosses entreprises de la vallée s'y sont mises, à l'instar de Facebook ou de Twitter.



L'instant bulle

Steve Jobs

Steve Jobs a découvert tôt dans sa carrière la méditation zen japonaise. Son premier contact avec la culture méditative est la lecture du livre du moine zen Shunryu Suzuki, *Esprit neuf, esprit zen*, qui introduit en douceur les concepts de la méditation zen. Après cette lecture, Steve Jobs rencontre le célèbre moine (l'un des premiers à amener la culture zen en Occident). Bien que peu d'atomes crochus semblent avoir émaillé cette rencontre, Steve Jobs devient rapidement l'ami d'un des élèves de Shunryu Suzuki, Kobun Chino Otogawa, qui lui enseigne les bases de la méditation. Cette amitié a perduré jusqu'à la mort de ce dernier, au

point que Steve Jobs le logeait dans l'une de ses propriétés et venait le voir quotidiennement.

La méditation a très certainement joué un grand rôle dans la personnalité et le travail de Steve Jobs. Il est difficile de ne pas voir dans le design épuré des produits, mais aussi dans la tenue de Steve Jobs (toujours habillé d'un pull à col roulé noir), les principes de dépouillement de la culture zen.

D'après Yamashita Ryôdô, prêtre zen Sôtô : « Il n'a jamais fait de marketing. La pratique du zazen (la méditation pratiquée dans le zen) l'a amené à l'introspection, à s'interroger sur ce à quoi il tendait vraiment. C'est parce qu'il fabriquait des produits tirés du plus profond de lui-même qu'ils avaient le pouvoir de faire vibrer les utilisateurs. Que cherchons-nous vraiment ? Cette quête était l'outil marketing ultime de Steve Jobs. [...] Il explique qu'il faut s'interroger chaque jour, faire ce à quoi on aspire vraiment. C'est difficile dans la vie de tous les jours. Parce qu'il est plus simple de vivre en contentant tout le monde. Mais pas pour Jobs. Il s'interrogeait, tentait de porter un regard différent sur les choses. C'est sans doute à cela que lui servait le zazen. »

LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA MÉDITATION

La méditation de pleine conscience n'est pas arrivée dans le monde occidental à n'importe quel moment, elle s'est développée en même temps que les nouvelles technologies. Même si les premiers médecins et thérapeutes connaissaient et pratiquaient la méditation thérapeutique depuis les années 1970, ce n'est que depuis les années 2000 que la méditation est entrée dans la vie du grand public, et la technologie y a joué son rôle !

Les applications de méditation

Elles ont contribué à démocratiser la méditation. De nombreuses personnes ont découvert la pratique aux États-Unis puis en Europe grâce aux méditations guidées sur smartphone. La pratique méditative est devenue mobile. Plus besoin d'aller dans des cours ou des salles dédiées à la méditation, la découverte peut se faire dehors,

assis dans un parc, dans un transport en commun ou encore sur un temps de pause au travail.

Pour moi, l'un des apports majeurs des applications a été de sortir de l'*a priori* qu'il fallait des conditions précises et compliquées (une pièce silencieuse, un espace spécifique, un climat de sérénité) pour méditer. La méditation peut se pratiquer à tout moment de la journée, dans n'importe quel contexte. C'est avant tout un état d'esprit qui s'inscrit dans notre quotidien. Évidemment, si l'on souhaite aller plus loin dans la pratique, il est important à un moment de rencontrer des professeurs de méditation et de développer les techniques.

Les outils de biofeedback

Le terme est compliqué, mais le principe est simple. Les outils de biofeedback sont des capteurs qui enregistrent en temps réel ce qui se passe dans notre corps et nous invitent à nous concentrer pour modifier ces constantes. Par exemple, vous faites du biofeedback lorsque vous mesurez votre rythme cardiaque grâce à une montre connectée et que vous prenez de grandes respirations pour essayer de diminuer le rythme.

De nombreux outils de biofeedback se sont intéressés à la méditation. Il existe par exemple des capteurs qui, grâce à une ceinture, mesurent en temps réel les mouvements de la respiration et du diaphragme. D'autres capteurs, sous forme de serre-tête, mesurent l'activité cérébrale. Une fois l'activité mesurée, elle est transformée en son pour aider l'utilisateur à se concentrer et à modifier le son émis. Il est ainsi plus facile d'identifier son état de conscience et d'adopter un état méditatif.

Pour finir, ce que j'aime dans la méditation, c'est le lien qu'elle crée entre le passé et le présent. Cette technique remonte à plusieurs milliers d'années, mais reste d'une grande actualité dans notre société technologique et hyper-connectée. Peut-être parce qu'elle nous ramène à l'essentiel, notre corps, notre esprit, nos petits plaisirs de la vie.

La méditation nous remet au centre de notre vie. Il n'y a pas besoin de vivre une vie exceptionnelle pour être heureux, il suffit de « cueillir l'instant ». Il n'est pas nécessaire non plus de faire des plans sur la comète pour atteindre un bonheur hypothétique.



Le bonheur réside dans notre présence au monde, à ce que nous vivons à chaque instant. Il est en perpétuel renouvellement.



CE QUE JE PEUX RETENIR

- La méditation peut se pratiquer de façon informelle dans toutes les activités de nos vies, notamment nos activités de loisirs.
- La pleine conscience va amplifier nos ressentis dans la nature, en écoutant de la musique ou encore en pratiquant du sport.
- Avec les exercices du Lieu de sécurité ([ici](#)), de la Marche méditative ([ici](#)) ou encore en méditant avec vos valeurs ([ici](#)), libérez votre quotidien et épanouissez-vous dans vos arts.

Conclusion

Les émotions sont présentes depuis notre naissance, et même *in utero* ! Elles nous accompagnent tout au long de notre vie. Loin d'être des poids ou des obstacles, lorsque nous prenons la peine de les écouter et d'accepter leur présence, elles nous guident pour avoir une vie épanouie et remplie.

Toutes les émotions ont leur place, qu'elles soient lourdes comme des ciels d'orage ou légères comme une brise printanière ; ce sont les vents qui font toujours tourner notre boussole dans la bonne direction.

En travaillant avec elles tout au long de votre journée, dans les moments de travail comme de repos, vous pourrez faire la paix avec votre corps et votre esprit. En écoutant les messages qu'elles vous envoient à travers votre corps, vous vous libérerez de tous les poids que vous portez au quotidien sur vos épaules.

Refaites régulièrement les exercices proposés dans cet ouvrage. Ils vous aideront à entendre les signaux de votre corps et à ouvrir votre cœur aux émotions.

N'oubliez pas que vous n'êtes jamais seul. Même dans les moments difficiles, les émotions sont des refuges qui nous rappellent la chance que nous avons d'être vivants. Elles vous aideront à passer les caps difficiles et à garder le contact avec les gens que vous aimez. Alors, si vous vous sentez particulièrement débordé, rappelez-vous de faire l'exercice qui vous permet de visualiser votre jardin secret. Il vous sera utile dans les moments paisibles comme les moments difficiles pour ne jamais oublier d'écouter les émotions qui vivent en vous !