

Comment se mettre à la méditation et bénéficier de résultats immédiats

Sevin Rey

| Le 16 janvier 2020

Selon une récente étude internationale, 8 heures de méditation régulent de façon positive l'activité des gènes impliqués dans l'inflammation, et le vieillissement cellulaire. Comment faire pour s'y mettre ? Deux experts combattent les idées reçues et donnent les clefs pour débiter.

Depuis quelques temps, votre fil d'actualité Instagram se gonfle de clichés d'individus méditant en pleine conscience en pantalon de yoga et sourire aux lèvres. Loin d'être réservée aux moines bouddhistes ou à cette cousine «Woodstockienne» un brin hippie, la méditation est a contrario accessible à tous, et surtout bénéfique pour l'organisme. De nombreuses études scientifiques prouvent l'efficacité de cette discipline contre le stress, la dépression et l'anxiété. La dernière en date, parue en novembre 2019 dans la revue scientifique *Brain, Behavior and Immunity*, démontre l'influence positive de cette pratique au bout de 8 heures sur certains de nos gènes, diminuant notamment ceux responsables de l'inflammation et donc du vieillissement cellulaire. Mais pour en bénéficier, il faut le faire correctement, surtout si on débute. Deux experts en méditation livrent leurs conseils pour les premières séances.

1 - Se créer un espace de calme

Être dérangée toutes les cinq minutes dans un environnement en désordre alors qu'on essaye de retrouver le calme intérieur est impossible. Avant de commencer, trouvez votre coin zen : «un endroit simple, si possible bien éclairé, avec un coussin ou une chaise, un joli bouquet de fleurs ou une image inspirante», conseille Marie-Laurence Cattoire, chef d'entreprise, enseignante de méditation et auteure de *La méditation de la bienveillance, c'est malin* (1).

2 - S'aider de supports audio

Même dans un espace agréable, il n'est pas toujours facile de savoir comment méditer. Des guides audio ou des applications (comme Petit BamBou, Zenfie ou encore Pleine conscience) peuvent vous accompagner dans vos débuts pour comprendre le sens de la pratique. À vous ensuite de vous laisser aller tout au long de la séance. «Les CD sont très bien faits, ils aident vraiment à pratiquer seule chez soi. Je recommande ceux d'Audiolib par Fabrice Midal qui sont très complets», conseille l'enseignante.

3 - Trouver une position confortable

Vous n'êtes pas obligée de vous mettre en position du lotus pour méditer. Asseyez-vous sur une chaise, sur le sol ou sur votre lit, de façon à être confortable sans vous endormir pour autant. Prenez une posture naturelle, ni trop tendue ni trop lâche, et observez ce qu'il se passe dans votre corps. «Et si on aime ça, on peut prendre un bâton d'encens. Leur durée de combustion est indiquée sur l'emballage, on peut ainsi voir la longueur de la session sans regarder l'heure ! Si l'on veut méditer quinze minutes, on coupe un bâton de 30 minutes en deux», recommande Marie-Laurence Cattoire.

4 - Se fixer un objectif de session

Les premières fois, vous aurez toujours quelque chose de mieux à faire. Pour rester concentré(e) «il est important de décider de la durée de la session avant de commencer, et de ne pas se lever avant la fin. Si on ne va pas au bout, on ne vit pas véritablement l'expérience. L'idée est vraiment de s'autoriser un temps où l'on ne fait rien pendant 10, 15, 20 ou 30 minutes», explique l'enseignante.

5 - Se concentrer sur sa respiration

Pendant votre séance, votre souffle est votre meilleur guide. Prenez de grandes inspirations en conscientisant le geste, gonflez votre ventre et expirez tout en visualisant le trajet de l'air en vous. En vous concentrant sur votre respiration vous aurez plus de facilités à être dans votre

corps plutôt que dans votre tête. Si les pensées arrivent, rien de plus normal. Observez-les défiler sans y accorder de l'importance.

6 - Pratiquer quand on le souhaite

Matin, midi, soir ? La méditation peut se pratiquer quand vous en avez envie. «Le matin, elle permet de commencer sa journée dans la pleine présence. Certains préfèrent s'octroyer un moment au travail, à l'heure du déjeuner par exemple. D'autres privilégient le retour à la maison le soir, pour laisser de côté la journée de travail et débiter la seconde partie de la journée. Certains méditent aussi avant d'aller se coucher, pour mieux dormir», explique Fabrice Midal, fondateur de l'École occidentale de méditation.

7 - L'intégrer dans son quotidien

Il est indispensable de continuer la pratique. Pour Marie-Laurence Cattoire, «mieux vaut pratiquer un peu chaque jour, que beaucoup de temps en temps. L'idée est d'inscrire cela dans son quotidien. C'est ainsi que la méditation peut œuvrer en nous et nous apprendre un nouveau rapport au temps, aux situations, à soi, aux autres». Les résultats se feront sentir rapidement : «Au bout d'une semaine de pratique quotidienne, vous vous sentirez plus vivante, plus courageuse. Il ne s'agit pas seulement d'être serein», affirme Fabrice Midal.

<http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/comment-mediter-7-conseils-de-professionnels-pour-debuter-210217-129958>