

Méditation

Souvent face à des émotions envahissantes on peut avoir un mouvement de rejet, et chercher à s'en défaire ou mieux, à les gérer. Ce serait oublier à quel point celles-ci ont bien des choses à nous dire, et que peut être la première chose à faire avec c'est de les entendre/sentir.

Elles se manifestent au niveau du corps, et c'est la qualité de l'attention que nous portons à celui-ci qui va nous permettre de les capter plus ou moins bien. Avant de nous hurler leur message, souvent les émotions nous parlent à un volume bien plus raisonnable et avant cela des fois de manière très discrète. Si l'on n'écoute pas l'activité interne de notre corps on peut louper toute la partie raisonnable, c'est pour cela qu'il me semble être important de se réconcilier avec son corps et de ne pas l'utiliser que comme un outil ou un instrument de performance.

Comment faire ?

Notre écoute est là où se situe notre attention. Nos pensées, souvent vigoureuses et pressantes accaparent la plus part du temps notre attention, et à moins de faire un effort volontaire il ne reste que des miettes pour le reste. La méditation en pleine conscience est un outil qui est proposé de plus en plus souvent pour les EIP (les centres Cogitoz, leader français dans le suivi privé des EIP, proposent bien des ateliers exploitant ce sujet) les avantages d'une telle pratique sont multiple : on apprend à gérer ses pensées notamment celles qui sont obsédantes, on rentre en contact de manière plus entière avec ses émotions et à terme celles-ci s'expriment avec des amplitudes diminuées (surtout pour les plus handicapantes)

Le mot méditation a une certaine consonance religieuse. En inde et en Asie elle est utilisée comme un outil au service de pratique spirituelle, mais elle n'est pas intrinsèquement religieuse. En occident elle a été récupéré par bien des psychologues et des médecins, et elle est maintenant souvent présenté sous une forme laïque appelée méditation en pleine conscience. Les effets de cette pratique ont été étudiés scientifiquement et les résultats sont plutôt probant¹ (gestion des émotions, névroses, dépression, adaptation à maladies très douloureuse, etc)

La plus part des exercices de pleine conscience, tournent autour de la concentration dirigée sur différentes cibles, généralement la respiration. Les pensées viennent, et l'idée de revenir constamment vers la cible de l'exercice. Pas de rejet, pas de commentaire, juste accepter d'avoir laissé son esprit dériver et revenir sur la cible encore et encore. Ça forge la volonté et une certaine autodiscipline.

De tous les exercices existants, j'aime proposer celui du « body scan », il est plus facile d'accès, peut être fait en toute circonstances et prépare bien le travail d'écoute émotionnel. On se concentre sur une partie du corps, toute petite, on prend le temps de sentir ce qui s'y passe, de sentir à quel point l'attention que l'on porte dessus change le niveau de sensation en émanant puis on glisse progressivement vers un autre point. Généralement on commence au niveau des orteils pour progresser vers le sommet de l'occiput. Variante : on part d'un point, mais au lieu de l'abandonner en passant au point suivant on étend la zone où l'on projette notre conscience, elle contiendra les nouveaux points en plus des anciens.

¹ Voir « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience » de John Kabat Zinn