



LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

- **La Méditation** vient de la racine latine de « meditari » = « réfléchir longuement » « se préparer à ».

C'est un état et non une action : on parle **d'Etat de présence**.

L'état de présence, c'est percevoir, observer et être attentif à ce qui est présent, peu importe si ces expériences sont intérieures ou extérieures de soi.

« C'est une autorégulation intentionnelle de l'attention, moment après moment ».

Bondolfi (2004)

- **La pleine conscience**

L'état de conscience est l'inverse du pilote automatique.

*« La pleine conscience est un état de conscience qui résulte du fait de porter **son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment** ».*

Jon Kaban-Zinn (2003)

Pratiquer le moment présent c'est comme le Jokari : il faut toujours le faire revenir là.

*« Quand je marche, je marche
Quand je danse, je danse »*

Montaigne « Les essais »

La pleine conscience permet de fortifier « le muscle Jokari », c'est-à-dire de ne pas vagabonder et/ou rester bloqué dans ce monde hyper connecté et de revenir dans l'instant présent, car rien n'existe en dehors de l'instant présent :

- Le passé n'est plus et on ne peut pas le changer.
- Le futur n'est pas encore là, et on peut le créer UNIQUEMENT à partir de l'INSTANT PRESENT.

C'est quoi la méditation pleine conscience ?

S'arrêter

Diriger consciemment son attention dans l'ici et maintenant

Regarder

Observer ce qui se présente à soi (intérieur et/ou extérieur à soi) positif, négatif ou neutre

Agir

L'action suit l'observation. La pleine conscience permet de répondre aux situations et non d'y réagir.

La méditation pleine conscience ce n'est pas :

Faire le vide dans son esprit

Faire de la relaxation

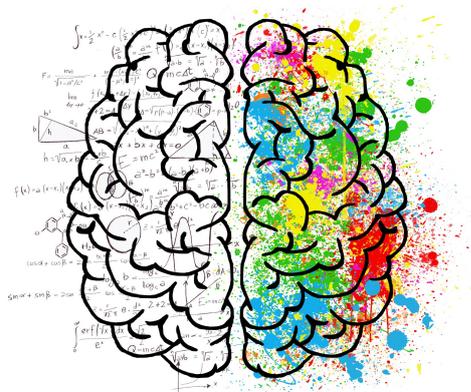
Contrôler ses pensées

Réfléchir sans fin pour analyser le passé ou le futur

Quels sont les bienfaits de la pratique régulière de la méditation pleine conscience ?

L'acte méditatif semble pouvoir nous déconditionner de certains automatismes cérébraux. L'utilisation préférentielle et autonome de certains circuits cérébraux a tendance à nous mettre dans la projection, dans l'anticipation et dans le système de stress.

Une zone en particulier, le **cortex préfrontal droit**, est associée à des **émotions négatives** sources d'humeur noire : inquiétude, anxiété, tristesse, insatisfaction, mécontentement, vigilance excessive.



Les **émotions négatives** alimentent notre système de stress, **stimulent le système sympathique**, ce qui se traduit par la mise en tension de l'organisme. Sur la durée, il en résulte un stress chronique qui nuit à la santé.

Les recherches de Davidson (professeur de psychologie, enseignant à l'université du Wisconsin à Madison) montrent que les personnes qui méditent d'une manière régulière ont une diminution de l'activité du cortex préfrontal droit, au profit d'une meilleure activation du **cortex préfrontal gauche**. Cette partie du cortex génère ou gère plutôt des **émotions dites positives**, comme la joie, l'enthousiasme. Les personnes se sentent alertes, dynamiques et joyeux. Ils prennent davantage de plaisir à la vie et ont une impression de bien être accru.

Ces **émotions activent le système nerveux parasympathique**, ce qui est source de relâchement, de possibilité de régénération, et donc bénéfique à la santé.

Ces bénéfices sur la santé sont avérés. Même sur les méditants n'ayant pratiqués qu'une heure par jour pendant huit semaines. **Les effets ont été significatifs sur la tension, l'anxiété, la résistance à la douleur, le système immunitaire ou encore la qualité de l'attention.**

Les études ont montré le lien entre la méditation et la diminution du stress, **la diminution de 40% des risques de rechute en cas de dépression, l'accélération de 30% de la guérison de psoriasis.**