

# 1 MINUTE PAR JOUR

LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES PARESSEUX

APPRIVOISEZ VOTRE DIALOGUE INTÉRIEUR,  
ÉCOUTEZ VOTRE CORPS ET RELAXEZ (UN PEU !)



JEAN-DENIS DÉRASPE

## AVANT DE COMMENCER

Salut, ici Jean-Denis! Avant de plonger dans le contenu de ce livre, j'aimerais t'inviter à rejoindre notre communauté dédiée à la science de la santé globale. Si tu cherches des conseils et des stratégies scientifiques pour améliorer ta santé physique et mentale, perdre du poids de manière simple, saine et durable, et mieux gérer ton stress, alors mon infolettre gratuite est faite pour toi.

### INFOLETTRE GRATUITE : LA SCIENCE DE LA SANTÉ

**Rejoins notre communauté et découvre des stratégies scientifiques pour :**

- Améliorer ta santé physique et mentale
- Perdre du poids de façon simple, saine et durable
- Mieux gérer ton stress
- Et plus encore...

**Visite le lien suivant pour t'inscrire :**

[www.jeandenis.blog/bonus](http://www.jeandenis.blog/bonus)

**PS : J'ai moi-même perdu 50 livres (23 kilos) en appliquant ces stratégies.**

T'inscrire aux bonus du livre (c'est gratuit) est une excellente manière de compléter ta lecture et de continuer à progresser sur ton chemin vers une vie plus saine et épanouissante.

Merci de me faire confiance et de rejoindre notre communauté. Ensemble, nous allons faire de grands progrès!

Jean-Denis

## Table des matières

AVANT-PROPOS .....	1
INTRODUCTION .....	3
CHAPITRE 1 ENGAGEZ-VOUS!.....	5
Partagez votre engagement.....	8
CHAPITRE 2 QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE? .....	10
Une attention particulière accordée au moment présent .....	10
Un entraînement de l'esprit vers le calme et la sérénité.....	11
CHAPITRE 3 LA SCIENCE DE LA PLEINE CONSCIENCE .....	13
CHAPITRE 4 POURQUOI « UNE MINUTE PAR JOUR »?.....	21
Les auteurs qui m'ont influencé... et ce qu'ils ont oublié de me dire! .....	22
CHAPITRE 5 COMMENT LA PLEINE CONSCIENCE A CHANGÉ MA VIE.....	24
Un meilleur sommeil.....	24
Moins de stress et une meilleure relation au stress .....	25
Une plus grande conscience des instants de bonheur.....	26
Une vie plus simple et plus riche de sens.....	27
CHAPITRE 6 VOTRE PREMIER EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE.....	29
Se préparer à la méditation.....	29
Respirez et ressentez attentivement votre souffle .....	30
Ne tentez pas de contrôler votre souffle.....	31
Quand les pensées, les émotions et les sensations nous dérangent .....	32
Le dialogue intérieur .....	32
CHAPITRE 7 LES ÉTATS D'ESPRIT DE LA PLEINE CONSCIENCE .....	36
Portez volontairement votre attention sur l'instant présent.....	36
Contentez-vous d'observer le souffle.....	37
Observez les pensées.....	38
Observez les émotions.....	38
Observez les sensations physiques.....	39
Acceptez, laissez aller et lâchez prise .....	41
Adoptez le non-jugement .....	42
Ne vous identifiez pas à vos pensées et à vos émotions.....	44
Ne confondez pas vos pensées avec la réalité.....	46

Adoptez la minute de pleine conscience .....	50
Soyez patient .....	52
Développez votre discipline et oubliez la motivation .....	55
Ayez confiance .....	56
<b>CHAPITRE 8 POUR MIEUX SAISIR LA PLEINE CONSCIENCE .....</b>	<b>58</b>
Le travail de votre cerveau est de produire des pensées .....	58
La conscience qui observe le lac .....	60
Le ciel est votre conscience.....	61
Répondre au lieu de réagir .....	62
<b>CHAPITRE 9 TROIS MÉDITATIONS DE BASE.....</b>	<b>65</b>
La méditation du souffle .....	65
Le compte de cinq respirations.....	68
La méditation marchée .....	71
<b>CHAPITRE 10 ÉVITEZ LES PIÈGES .....</b>	<b>74</b>
Je n'ai pas le temps de méditer! .....	74
Je n'arrive pas à me détendre lorsque je médite! .....	77
Je suis trop distrait! .....	79
Est-ce que je médite correctement?.....	80
Je n'arrive pas à contrôler ma respiration! .....	81
Je suis encore plus stressé pendant la méditation! .....	82
En y pensant bien, j'étais déjà stressé avant la méditation! .....	83
Je déteste ressentir mes sensations physiques!.....	84
Suis-je accro aux activités et aux stimulations de la vie moderne? .....	86
Dois-je tout laisser aller ou agir?.....	87
Je dors pendant la méditation!.....	89
Une pensée dérangeante? Fuyons vite vers le souffle! .....	90
Puis-je penser au passé ou planifier le futur en pleine conscience?.....	92
Je m'ennuie lorsque je médite!.....	94
<b>CHAPITRE 11 MÉDITER SANS MÉDITER .....</b>	<b>98</b>
Se centrer sur le souffle avant de commencer.....	99
Faire le lit en pleine conscience .....	100
Fermer une porte en pleine conscience .....	101

Laver la vaisselle en pleine conscience.....	102
Cuisiner en pleine conscience .....	103
Manger en pleine conscience .....	104
Boire en pleine conscience .....	105
Se brosser les dents en pleine conscience .....	106
Méditer debout dans une file d'attente .....	107
Faire un balayage corporel assis dans une salle d'attente .....	108
Méditer avec la symphonie des lieux publics.....	109
Observer la « respiration » de l'autobus.....	110
Méditer au démarrage de votre voiture .....	111
Diluer les pensées dans la couleur des voitures .....	112
Jogger en pleine conscience .....	114
S'étirer et faire du yoga en pleine conscience.....	115
Sourire avec le « yoga de la bouche ».....	117
Trouver la sérénité au cœur de la tourmente .....	118
À vous de jouer! .....	122
CHAPITRE 12 RÉUSSIR L'HABITUDE .....	124
Mes moments préférés pour méditer .....	124
L'importance capitale des premiers jours .....	126
N'attendez pas d'avoir envie de méditer.....	127
Truquez la partie pour la gagner à coup sûr .....	129
Méditez dès votre réveil et avant d'aller au lit .....	130
Adoptez un horaire régulier et une routine.....	131
Récompensez-vous et imaginez l'avenir.....	131
Méditez dès que vous y pensez .....	133
Arrêtez de ruminer et méditez!.....	134
Programmez des rappels sur votre téléphone .....	135
Réduisez le nombre d'objectifs de votre journée .....	135
Multipliez votre temps en le mesurant .....	136
Concentrez-vous sur une nouvelle habitude à la fois .....	137
Utilisez vos cinq sens .....	139
CHAPITRE 13 PRÉCISEZ VOTRE ENGAGEMENT .....	141

Qu'est-ce qu'un objectif <i>SMART</i> ?	142
Votre premier objectif <i>SMART</i> de méditation	143
Évaluez votre objectif	143
CONCLUSION	146

## AVANT-PROPOS

Depuis aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été anxieux. Enfant, je m'inquiétais souvent, craignant des catastrophes pour mes proches ou pour moi-même. Ces épisodes étaient difficiles, mais je les surmontais. À l'âge adulte, ces anxiétés resurgissaient, surtout en période de stress intense. En tant qu'avocat, mon stress était devenu si intense que j'ai dû chercher de l'aide pour mieux gérer mes émotions.

C'est alors que je me suis initié à la pleine conscience, une pratique qui m'a apporté un réel soutien. Bien sûr, je ne suis pas libre de stress et je reste vulnérable à l'anxiété. Je suis un gars anxieux, et c'est pourquoi j'ai besoin d'outils pour calmer mes pensées. Ma vie n'est pas parfaite, et je traverse encore des moments difficiles, mais je me sens mieux outillé pour faire face à ces émotions.

Avec ce livre, je souhaite partager comment la pleine conscience m'a aidé à apprivoiser mes émotions douloureuses, mais aussi à améliorer d'autres aspects de ma vie, comme ma santé globale et la qualité de mon sommeil.

En effet, la pleine conscience offre bien plus que la réduction du stress. En intégrant cette pratique dans leur routine quotidienne, beaucoup de gens constatent une amélioration de leur relation avec la nourriture, une gestion plus sereine de leurs émotions, un meilleur sommeil, et le développement d'habitudes de vie plus saines, ce qui peut également favoriser la perte de poids. En cultivant une présence attentive et intentionnelle, chaque aspect de la vie quotidienne s'en trouve enrichi.

Le premier pas vers ces bénéfices commence par l'apprentissage de la pleine conscience. C'est en développant cette pratique que vous pourrez ensuite l'appliquer à d'autres aspects de votre vie. Que ce soit pour manger plus consciemment, améliorer vos habitudes de vie, ou mieux dormir, la pleine conscience vous offre un cadre pour vivre de manière plus réfléchie et intentionnelle.

J'espère sincèrement que ce livre vous aidera à intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne. Si vous ressentez un niveau de stress élevé ou des émotions difficiles, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé, comme un psychologue ou un médecin. La psychothérapie m'a également beaucoup aidé.

Merci de me faire confiance et de lire ce livre. La méthode que je vais vous enseigner est simple mais efficace. Pour qu'elle fonctionne, vous devez l'appliquer régulièrement. Persistez et soyez patient(e), et vous verrez les bénéfices s'accumuler.

Bonne lecture!

Jean-Denis



## INTRODUCTION

« Tu dois vivre le moment présent. »

« Tu dois apprendre à décrocher. »

« Tu devrais lâcher prise. »

« Laisse aller. »

« Cesse de t'en faire pour tout et pour rien. »

Combien de fois avons-nous entendu ça? Je veux bien. Ce sont tous d'excellents conseils et je vous en remercie! Cependant, une question demeure : Comment? Dans ce livre, je vous enseignerai une méthode simple et validée par la science pour y arriver. L'efficacité de cette méthode, qui m'a personnellement aidé, a été prouvée par de nombreuses études scientifiques. Je suis donc convaincu qu'elle réussira aussi à réduire votre stress et votre anxiété. Est-ce magique? Non. Vous ne serez pas une personne complètement différente en vous réveillant demain matin. Par contre, si vous commencez dès aujourd'hui, vous serez une personne légèrement différente demain. Vous serez différent, parce que vous aurez déjà avancé d'un pas. Si vous persistez à appliquer cette méthode tous les jours, vous changerez, et votre vie changera. Chaque jour, vous ferez un pas de plus vers l'avant, vers une vie plus calme et sereine.

Chaque moment que vous consacrerez à cette méthode vous fera progresser un peu plus. Cela peut vous sembler trop peu le premier jour, mais au bout de quelques jours, d'une semaine, de deux semaines, d'un mois, vous constaterez des changements. Bientôt, vous regarderez derrière et vous réaliserez que vous avez déjà fait un bon bout de chemin.

Vous vous sentirez un peu mieux et, surtout, vous saurez que si vous persistez, vous vous sentirez encore mieux. Vous serez heureux de votre progrès et heureux de savoir que le meilleur est à venir. Tout ce que cette méthode demande, c'est que vous preniez aujourd'hui un engagement envers vous-même : l'engagement ferme d'avancer et de passer à l'action. Puis, vous devrez avoir la discipline et la patience de continuer à agir un peu chaque jour, au moins pour une petite minute. Si vous agissez chaque jour, vous progresserez. C'est une vérité irréfutable : si vous faites un pas vers l'avant chaque jour, même le plus petit pas du monde, vous avancerez.

Au bout du compte, chacun de ces pas et chacune de ces journées s'additionneront pour vous emmener là où vous le désirez. Faites donc un premier pas aujourd'hui. Puis un deuxième demain. Assurez-vous de faire au moins un petit pas chaque jour. Tôt ou tard, vous arriverez à destination. Vous progresserez parfois rapidement, parfois plus lentement, mais chaque jour vous vous rapprocherez d'une vie plus calme et sereine. Non, ce n'est pas magique, mais c'est probablement l'une des méthodes les plus simples et les plus efficaces que je connaisse. Dès mes premières semaines, j'ai compris que cette pratique allait changer ma vie. Des années plus tard, je n'ai toujours pas arrêté. Pourquoi m'en passer, alors qu'elle m'apporte tant de bienfaits? J'espère que ce livre vous aidera à prendre un engagement dès aujourd'hui : celui d'agir et d'utiliser cette méthode tous les jours, même pour une petite minute. Une fois cette décision prise, vous aurez déjà franchi un premier pas. Bientôt, ce sera bientôt à votre tour de ne plus pouvoir vous passer de cette technique tellement elle vous fait du bien.

## CHAPITRE 1

### ENGAGEZ-VOUS!

Lire un livre sans prendre la ferme décision de l'utiliser ne vous servira à rien. Vous le lirez et vous serez enthousiasmé. Puis, vous n'aurez aucun résultat. Pourquoi? Parce que vous ne ferez rien. Vous ne le mettrez jamais en pratique, ou alors vous laisserez tomber après quelques jours seulement. Comment puis-je le savoir? Parce que je suis exactement comme vous! Ma bibliothèque est remplie de livres qui m'ont enthousiasmé au plus haut point et que je n'ai jamais mis en pratique par la suite. Même lorsque je l'ai fait, j'ai abandonné trop rapidement pour en tirer des bienfaits.

J'ai donc une très mauvaise nouvelle pour vous : la majorité des gens qui liront ce livre ne le termineront même pas. D'autres liront jusqu'au bout, mais n'en suivront jamais les recommandations. En fin de compte, ce n'est qu'une minorité d'entre vous qui terminera le livre et qui le mettra en pratique pendant assez longtemps pour avoir des résultats. La même chose est vraie pour moi : la plupart des livres que je possède n'ont eu absolument aucun impact sur ma vie, malgré mon enthousiasme initial. Voilà donc pour les mauvaises nouvelles. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a, au contraire, des livres qui ont complètement changé ma vie. En fait, ils m'ont tellement transformé que je ne peux m'imaginer revenir à ma vie précédente.

Quelle est la différence entre ces livres qui ont changé ma vie et les autres? D'abord, ils sont souvent arrivés au moment où j'en avais le plus besoin. Ensuite, je les ai mis en pratique, tout simplement. Pourquoi ai-je mis ces livres en pratique et pas les autres? La première explication se résume en un mot : engagement. J'ai, un jour, pris la ferme décision

de lire ces livres et de les mettre en pratique coûte que coûte. La seconde explication se résume aussi en un mot : pourquoi. Je savais pourquoi je prenais cet engagement. Cette décision était importante pour moi, car je comprenais exactement l'impact positif qu'elle pouvait avoir sur ma vie.

J'ai en effet compris avec le temps que le « pourquoi » derrière une décision est souvent aussi important que la décision elle-même. Je veux donc prendre quelques minutes pour vous aider à prendre vous-même une décision : celle de réduire votre stress et d'utiliser ce livre tous les jours, au moins pendant une petite minute. Pour ce faire, interrogez-vous. Pourquoi voulez-vous réduire votre stress et votre anxiété? Je sais que la question peut vous sembler évidente. Pourtant, elle est très importante. Afin d'acquérir une nouvelle habitude, il est primordial de vous demander pourquoi vous souhaitez changer les choses. En visualisant bien ce que vous avez à gagner si vous agissez, ou à perdre si vous n'agissez pas, le changement devient beaucoup plus facile.

Pour répondre à cette question, je vous invite à prendre un crayon et une feuille de papier. Je suis sérieux. Allez-y, je vous attends! Ne faites pas l'erreur de prendre cette étape à la légère. Cette petite minute d'investissement vous servira de motivation tout au long des semaines à venir. Vous avez un crayon et un papier? Bien. Maintenant, notez tous les désagréments que vous causent votre stress et votre anxiété. Ces inconvénients peuvent inclure de l'insomnie, des difficultés à profiter des moments de plaisir, des inquiétudes fréquentes, des tensions dans les relations personnelles, des conflits ou de l'épuisement au travail, des moments de tristesse, de déprime ou de découragement plus fréquents qu'à l'habitude, des situations ou des activités que vous évitez, etc. Ce ne sont là que quelques exemples. Chaque personne est différente. L'important est que vous preniez une ou deux

minutes pour noter les conséquences du stress et de l'anxiété sur votre vie. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête. Voilà pour les désagréments que vous voulez voir disparaître ou s'atténuer.

Voyons maintenant tout ce que vous avez à y gagner. Imaginez que, du jour au lendemain, comme par magie, vous deveniez 50 % plus calme. En claquant des doigts, vous seriez à moitié moins stressé, tous les jours. Quels sont les plaisirs que vous en tireriez? Imaginez votre travail, vos relations, vos loisirs, vos activités et vos moments de détente. Que ressentiriez-vous? À quoi ressemblerait votre vie avec moitié moins de stress? Prenez le temps d'imaginer cette vie et d'écrire tout ce qui vous passe par la tête. Vous savez maintenant pourquoi vous voulez changer. C'est d'une importance capitale, car ce sont ces motivations qui donneront toute sa force à votre engagement.

Cependant, vouloir changer et prendre la décision de changer, ce n'est pas la même chose. Vouloir, c'est un souhait. Un souhait qui équivaut à se dire « si quelqu'un me le donnait sur un plateau d'argent, sans effort, je le prendrais ». C'est une première étape, mais ce n'est pas suffisant. Vous êtes maintenant prêt à vous engager en répondant aux questions suivantes. Même si les questions vous semblent évidentes, lisez-les attentivement et répondez-y avant de continuer ce livre. C'est important.

1. Vous engagez-vous à lire ce livre jusqu'au bout? Oui ou non?
2. Vous engagez-vous à prendre, tous les jours, au moins une minute pour mettre ce livre en pratique? Oui ou non?

## **Partagez votre engagement**

Vous me trouvez insistant? Vous avez raison. J'en suis désolé et je compatis avec vous. Cela étant dit, si vous n'avez toujours pas répondu aux questions précédentes et pris un engagement ferme, faites-le immédiatement! Non pas plus tard, ni demain, ni un de ces jours. Allez-y maintenant ou vous n'y reviendrez jamais. Allez-y, je vous attends. Si j'insiste autant, c'est que le fait de vous engager augmentera beaucoup vos chances de mettre ce livre en pratique jour après jour et d'en tirer tous les bienfaits. Prenez donc une décision aujourd'hui et exprimez votre engagement dans ce livre en répondant « oui » à ces deux questions. Non, pas dans votre tête! Prenez un crayon et écrivez « oui » dans votre livre après chacune de ces questions. Cela vous paraît enfantin ou inutile? C'est tout le contraire. Le simple fait que vous hésitez démontre à quel point c'est nécessaire. Faites-le.

Bravo! Je suis fier de vous. Croyez-le ou non, vous avez déjà franchi un grand pas! En effet, les recherches en psychologie du comportement démontrent que le simple fait de vous engager augmente beaucoup vos chances de succès. Maintenant que vous avez franchi cette étape cruciale, que diriez-vous d'augmenter encore plus vos chances? Comment? En partageant votre engagement avec quelqu'un. Ça peut être n'importe qui : votre conjoint, votre enfant, un parent, un ami, un collègue ou même un inconnu. L'important est que vous exprimiez ouvertement votre engagement à une autre personne. Parce qu'ici encore, les recherches démontrent qu'un engagement partagé avec quelqu'un est plus puissant que celui que vous gardez pour vous-même. Vous n'avez pas à dévoiler toutes les réponses que vous avez écrites à la section précédente. Partagez simplement votre décision de réduire votre niveau de stress, de lire ce livre jusqu'au bout et de le mettre en pratique chaque jour.

Par exemple, vous pourriez vous contenter de dire « je suis en train de lire un livre sur le stress et l'auteur nous met au défi de nous engager à lire le livre jusqu'au bout et à le mettre en pratique chaque jour pendant au moins une petite minute. Il nous suggère de partager notre décision avec quelqu'un. Acceptes-tu de recevoir mon engagement? Il paraît que ça nous aide à persévérer. Alors voilà : je veux te dire que j'ai pris la décision de lire ce livre jusqu'au bout et de le mettre en pratique tous les jours pendant au moins une minute. C'est tout! Merci! » Ce n'est qu'un exemple. Faites-le d'une façon avec laquelle vous êtes à l'aise, mais sachez que le simple fait de transmettre cette décision à quelqu'un augmentera beaucoup vos chances de succès. Si vous ne trouvez personne, vous pouvez visiter mon blogue au [www.jeandenis.com](http://www.jeandenis.com) et m'écrire pour me faire part de votre engagement. Autrement dit, partagez votre engagement avec n'importe qui, mais faites-le.

Ne faites pas partie de ces gens qui achètent un livre pour le laisser sur les tablettes. Je ne veux pas que vous me laissiez sur les tablettes! Joignez-vous plutôt à ceux qui m'écrivent pour me faire connaître leur engagement à réduire leur stress et à mettre ce livre en pratique tous les jours pendant au moins une minute. Alors, si ce n'est déjà fait, répondez tout de suite aux questions en début de chapitre. Puis, partagez votre décision avec quelqu'un. Vous aurez ainsi franchi deux étapes cruciales et vous aurez déjà une grande longueur d'avance sur tous ceux qui refusent de s'engager.

## CHAPITRE 2

### QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

La méthode que je veux vous enseigner se nomme « méditation pleine conscience » ou tout simplement « pleine conscience ». Elle porte parfois le nom de « présence attentionnée », de « présence attentive » et est aussi connue sous son nom anglais de « *mindfulness* ». Je vous propose cette méthode parce que je la pratique tous les jours et que j'en retire d'énormes bienfaits. Au-delà de mon expérience personnelle, je vous la conseille parce qu'elle est fortement appuyée par la recherche scientifique. En effet, cette forme de méditation fait l'objet de plusieurs centaines d'articles scientifiques chaque année et un nombre croissant de centres médicaux l'enseignent pour soulager le stress et la douleur chez leurs patients. De plus, plusieurs facultés de médecine, comme celles de McGill et d'Ottawa, pour ne nommer que celles-là, demandent à leurs futurs médecins de suivre des formations sur la pleine conscience. Si j'en ressens moi-même les bienfaits, si la science a prouvé son efficacité et si des hôpitaux se sont mis à l'utiliser, je crois que la pleine conscience pourrait vous aider vous aussi.

#### **Une attention particulière accordée au moment présent**

Dans la méditation pleine conscience, notre attention se porte sur le moment présent, mais de manière particulière. La pleine conscience est donc différente de certaines autres formes de méditation, notamment de celles qui suggèrent l'utilisation d'un mantra (phrase ou mot que l'on répète durant toute la méditation). Car, en répétant un mantra, vous vous distrayez du moment présent et donc de la réalité. Vous tentez de vous calmer en pensant à autre chose. Le problème avec l'utilisation d'un mantra, c'est que lorsque vous



reprenez contact avec la réalité, vos pensées et vos émotions peuvent réapparaître avec autant de force. Or, comme vous vous êtes éloigné de cette réalité au cours de la méditation, vous n'avez pas appris à côtoyer vos pensées ou vos émotions sans être submergé par elles. Vous ne les avez pas apprivoisées. Vous êtes peut-être plus calme pendant la méditation, mais vous redevenez tout aussi stressé lorsque vous reprenez contact avec les pensées ou les émotions qui vous dérangent.

La méditation pleine conscience est différente, car elle ne vise pas à vous distraire du présent et de la réalité. Au contraire, vous habitez pleinement le moment présent et vous apprenez à l'apprivoiser, avec tout ce qu'il implique. La pleine conscience change votre façon de vivre vos émotions et de réagir aux situations stressantes de la vie de tous les jours. Vous ne vous calmez pas en vous distrayant du réel. Vous vous calmez en apprivoisant la réalité. Avec le temps, vous aurez moins tendance à être bouleversé par les situations, les pensées et les émotions. Vous serez plus en plus stable, même au cœur de la tempête.

### **Un entraînement de l'esprit vers le calme et la sérénité**

Vous pouvez aussi voir la pleine conscience comme une forme d'entraînement. Au lieu d'entraîner vos muscles, vous entraînez plutôt votre cerveau pour qu'il soit plus calme et plus serein. Peu à peu, les réactions instinctives de votre esprit changent. Les zones de votre cerveau associées à la peur et aux menaces sont de moins en moins actives. C'est donc dire que, pour une même situation, votre cerveau et votre corps réagiront différemment. Peu à peu, jour après jour, vous vous transformerez. Vous verrez un peu plus loin comment votre cerveau se transforme littéralement au fur et à mesure que vous pratiquez cette discipline. De la même façon qu'il est possible d'entraîner vos muscles pour

qu'ils soient plus forts, plus rapides ou plus souples, vous pouvez entraîner votre cerveau pour qu'il devienne de moins en moins réactif et de plus en plus calme. La science l'a prouvé : vous pouvez transformer votre cerveau.

## **CHAPITRE 3**

### **LA SCIENCE DE LA PLEINE CONSCIENCE**

#### **Un cerveau en constante évolution**

On a longtemps cru que le cerveau des adultes avait fini de se développer. On croyait que le mieux qu'un adulte pouvait espérer était de garder son cerveau le plus intact possible, et ce, le plus longtemps possible. La science a plutôt démontré le contraire : le cerveau est constamment en évolution, même à l'âge adulte. En effet, les recherches en neurogenèse démontrent que le cerveau a la capacité de changer durant toute la vie en formant de nouvelles connexions entre les cellules. Encore plus intéressant, vous pouvez l'aider à se transformer de manière positive et faire de lui un cerveau plus calme, notamment en pratiquant la méditation de pleine conscience. Voici quelques études fascinantes concernant la pleine conscience.

#### **Les effets de la pleine conscience sur le cerveau**

Notre cerveau possède une région responsable d'évaluer les menaces et de déclencher la peur. Cette région du cerveau, qui a la forme d'une amande, se nomme l'amygdale (à ne pas confondre avec les amygdales, qui sont situées dans votre gorge et qui deviennent douloureuses lorsque vous avez une infection). Une étude en neurosciences de l'Université Stanford a constaté qu'au bout de huit semaines de pleine conscience, l'amygdale des participants réagissait déjà moins. En huit semaines, le cerveau des participants s'était littéralement transformé et la région associée à la peur était moins active.

Des chercheurs de l'Université Harvard ont même démontré que la pleine conscience pouvait diminuer le nombre de neurones dans cette région de l'amygdale. Donc, non seulement cette partie du cerveau associée à la peur peut réagir moins intensément, mais elle peut véritablement rétrécir. La réduction du nombre de neurones de cette zone correspondait à une diminution du stress chez les participants. Toujours à l'Université Harvard, des chercheurs ont découvert que la pleine conscience pouvait épaissir certaines autres régions du cerveau, notamment celles liées à l'apprentissage, à la mémoire, à la régulation des émotions et à la capacité de mettre les choses en perspective.

Une étude de l'Université du Wisconsin a, quant à elle, conclu que des employés stressés qui recevaient une formation sur la pleine conscience géraient mieux les émotions négatives, comme l'anxiété et la frustration. Les chercheurs ont découvert que cette amélioration correspondait à des changements dans l'activité électrique du cerveau des participants. Toujours à l'Université du Wisconsin, des chercheurs ont aussi démontré que la pleine conscience pouvait réduire les effets du stress psychologique. Leur étude portant sur le stress au travail chez les infirmières a conclu que la pleine conscience était efficace pour réduire les symptômes d'épuisement professionnel (burnout), favoriser la relaxation et augmenter la satisfaction des infirmières à l'égard de leur vie.

### **Les effets de la pleine conscience sur l'alimentation et la perte de poids**

La pleine conscience offre bien plus que la réduction du stress. En l'intégrant dans leur routine quotidienne, beaucoup de gens constatent une amélioration de leur relation avec la nourriture, une gestion plus sereine de leurs émotions, un meilleur sommeil, et le développement d'habitudes de vie plus saines, ce qui favorise la perte de poids.

## **Amélioration de la relation avec la nourriture**

La pleine conscience aide à développer une relation plus saine avec la nourriture en encourageant les gens à être attentifs à leurs sensations de faim et de satiété. Cela peut réduire les comportements alimentaires impulsifs et émotionnels. Une étude publiée dans *Obesity Reviews* a montré que les interventions basées sur la pleine conscience peuvent réduire les épisodes de suralimentation et les comportements alimentaires désordonnés. En prenant conscience des signaux de faim et de satiété, les gens peuvent mieux réguler leur consommation alimentaire, évitant ainsi les excès et les carences.

## **Réduction des comportements alimentaires impulsifs**

La pleine conscience aide à diminuer les comportements alimentaires impulsifs en permettant aux gens de prendre conscience de leurs déclencheurs émotionnels et environnementaux. Une étude publiée dans *Appetite* a trouvé que les participants à un programme de pleine conscience mangeaient moins de snacks et de nourriture malsaine. En prenant un moment pour réfléchir avant de manger, ils pouvaient faire des choix plus sains et éviter de manger par ennui ou stress.

## **Perte de poids**

Des recherches publiées dans le *Journal of Behavioral Medicine* ont montré que les programmes basés sur la pleine conscience peuvent entraîner une perte de poids significative chez les participants, surtout lorsqu'ils sont combinés avec des interventions diététiques et de l'exercice. Une étude publiée dans *Eating Behaviors* a trouvé que les participants à un programme de pleine conscience avaient perdu plus de poids et avaient moins de fringales émotionnelles par rapport à un groupe témoin. En se concentrant sur le

moment présent et en écoutant leur corps, les gens peuvent mieux gérer leur alimentation et maintenir un poids santé.

### **Amélioration de la satisfaction corporelle**

La pleine conscience peut également améliorer la satisfaction corporelle et réduire la préoccupation excessive pour le poids et l'apparence. Une étude publiée dans *Body Image* a montré que les interventions basées sur la pleine conscience amélioraient la satisfaction corporelle chez les femmes en surpoids et obèses. En se concentrant sur le bien-être général plutôt que sur les aspects esthétiques, les gens peuvent développer une relation plus positive avec leur corps.

### **Gestion du stress**

Le stress est souvent un facteur contributif à la suralimentation et à la prise de poids. La pleine conscience aide à gérer le stress, ce qui peut indirectement aider à maintenir un poids santé. Une revue systématique publiée dans *Clinical Psychology Review* a trouvé que les interventions basées sur la pleine conscience étaient efficaces pour réduire le stress et l'anxiété, des facteurs souvent liés à la suralimentation. En réduisant le stress, les gens sont moins susceptibles de se tourner vers la nourriture pour se réconforter, ce qui contribue à une alimentation plus équilibrée.

### **Les effets de la pleine conscience sur le changement des habitudes de vie**

La pleine conscience joue également un rôle crucial dans le changement des habitudes de vie et l'adoption de comportements plus sains.

## **Amélioration de l'autorégulation**

La pleine conscience aide à améliorer l'autorégulation en augmentant la conscience de soi et la régulation émotionnelle. Cela permet aux gens de mieux gérer leurs impulsions et de faire des choix plus réfléchis, ce qui est crucial pour adopter de nouvelles habitudes. En étant plus conscients de leurs motivations et de leurs déclencheurs émotionnels, les gens peuvent mieux contrôler leurs actions et persister dans leurs efforts pour adopter des comportements plus sains.

## **Réduction des comportements automatiques**

La pleine conscience encourage une attention délibérée aux actions et aux pensées, ce qui aide à interrompre les comportements automatiques ("mindless") et à choisir intentionnellement des actions plus saines. Des études montrent que la pleine conscience peut réduire les comportements compulsifs et augmenter la conscience des habitudes alimentaires et de consommation. En prenant le temps de réfléchir avant d'agir, les gens peuvent éviter les pièges des comportements habituels et choisir des actions qui soutiennent leur santé et leur bien-être.

## **Renforcement de la motivation et de la persistance**

La pratique régulière de la pleine conscience peut augmenter la motivation intrinsèque et la persévérance en renforçant l'engagement envers les objectifs de santé. Les gens deviennent plus résilients face aux défis et sont plus susceptibles de maintenir des comportements sains sur le long terme. En développant une attitude de curiosité et d'ouverture, ils peuvent mieux comprendre leurs obstacles personnels et trouver des moyens de les surmonter.

## **Diminution du stress et de l'anxiété**

En réduisant le stress et l'anxiété, la pleine conscience crée un état mental plus propice à l'adoption de nouvelles habitudes. Le stress est souvent un obstacle majeur au changement de comportement, et la gestion efficace du stress permet de se concentrer sur les objectifs de santé. En cultivant une présence attentive, les gens peuvent mieux gérer les situations stressantes et rester fidèles à leurs intentions de changement.

## **Promotion du bien-être général**

La pleine conscience favorise un état de bien-être général, ce qui peut encourager les gens à adopter des comportements qui soutiennent leur santé physique et mentale. Les personnes pratiquant la pleine conscience rapportent souvent une amélioration de leur qualité de vie, ce qui les motive à continuer à adopter des habitudes positives. En se concentrant sur le moment présent et en appréciant les petites réussites, ils peuvent maintenir une attitude positive et persévérer dans leurs efforts.

## **Études liées précisément aux saines habitudes de vie**

Une étude publiée dans *Appetite* a montré que les participants à un programme d'alimentation consciente ont rapporté une réduction des épisodes de frénésie alimentaire et une meilleure gestion de leur poids. De même, une recherche dans le *Journal of Behavioral Medicine* a révélé que les interventions basées sur la pleine conscience augmentaient la fréquence de l'exercice physique chez les participants, en partie grâce à une meilleure gestion du stress et à une motivation accrue. Finalement, une étude publiée dans *Health Psychology Review* a conclu que la pleine conscience pouvait aider à adopter



des habitudes de vie saines en renforçant la conscience des comportements et en améliorant la capacité de réponse aux stimuli environnementaux de manière réfléchie.

Ces preuves suggèrent que la pleine conscience est un outil puissant pour faciliter le changement des habitudes de vie et promouvoir des comportements sains. En cultivant une présence attentive et intentionnelle, chaque aspect de la vie quotidienne s'en trouve enrichi.

### **Qu'en pensez-vous?**

Je pourrais continuer de vous parler des preuves scientifiques soutenant la méditation pleine conscience pendant des pages et des pages. Comme je le mentionnais plus tôt, la quantité de recherches scientifiques publiées chaque année au sujet de cette forme de méditation est impressionnante. La recherche est très vaste et des livres entiers pourraient donc être consacrés à ces preuves scientifiques. Les études scientifiques démontrent que la pleine conscience fonctionne et qu'elle peut littéralement modifier notre cerveau pour le rendre plus calme. Ce n'est donc pas seulement pendant la méditation que nous nous calmons. Au fur et à mesure que nous accumulons les séances de méditation, notre cerveau se modifie de manière durable. Cet effet se prolonge donc tout au long de nos journées, que nous soyons en train de méditer ou non. Avec le temps, notre cerveau réagit moins devant un événement stressant; il gère plus efficacement les émotions négatives lorsqu'elles se présentent.

La première fois que j'ai pris connaissance de ces études, j'étais à la fois enthousiaste, optimiste et, je dois vous l'avouer, un peu sceptique. Ces résultats me semblaient trop beaux pour être vrais. J'hésitais un peu à investir du temps et de l'énergie dans une discipline de vie qui, au bout du compte, ne respecterait peut-être pas ses promesses.

Cependant, plus je faisais de recherches, plus je réalisais que les preuves scientifiques étaient solides. Au-delà de ces doutes, je me demandais aussi si j'aurais le temps de méditer. Autrement dit, j'étais stressé, mais je ne voulais pas prendre le temps de me détendre! Après plusieurs tentatives infructueuses, j'ai finalement décidé de mettre mes excuses de côté. Je me suis engagé à méditer tous les jours, quoi qu'il arrive, pendant au moins une petite minute. Même si j'ai trouvé l'exercice exigeant au début, j'ai tenu le coup. Plus les jours passaient, plus j'en ressentais les bienfaits et plus j'étais heureux de mon choix. J'ai tenu le coup les 30 premiers jours et je n'ai jamais abandonné depuis. Les bienfaits que j'en tire sont bien trop importants.

## **CHAPITRE 4**

### **POURQUOI « UNE MINUTE PAR JOUR »?**

On me demande parfois pourquoi je propose aux gens de prendre seulement une minute par jour pour pratiquer la méditation pleine conscience. Je me contente d'une minute par jour, parce que j'ai déjà été à votre place et que je sais quel sera votre plus grand défi. Il ne sera pas de comprendre la méditation pleine conscience ou d'apprendre à bien méditer. Non. Votre plus grand défi sera d'agir et de méditer, tout simplement, et d'avoir assez de persévérance pour le faire jour après jour. Je tiens pour acquis que vous êtes, comme moi, un simple être humain. Vous savez à quel point il est difficile de changer une habitude. En fait, vous en avez probablement déjà fait l'expérience à plusieurs reprises. Si vous avez déjà pris des résolutions du Nouvel An, vous savez de quoi je parle.

Je vous propose donc de vous faciliter la vie à un point tel qu'il vous sera impossible d'échouer. Comment? En réduisant tellement la tâche qu'elle s'effectuera facilement, presque sans effort et sans douleur. Elle ne vous demandera qu'une petite minute par jour, chaque jour. De cette façon, la méditation pleine conscience deviendra une habitude quotidienne pour vous. Et cette habitude changera votre vie. Est-ce que 1 minute par jour vous apportera exactement les mêmes bienfaits que 20 minutes par jour? Peut-être pas. Par contre, je peux vous garantir que cette petite minute de méditation par jour vous sera infiniment plus bénéfique que les 20 minutes que vous ne respecterez jamais. Car, croyez-moi, c'est exactement ce qui se passera si vous ne réduisez pas votre effort au minimum : vous ne méditez pas. En quelques jours, vous sauterez déjà une première séance, puis

une deuxième. Après deux semaines, vous méditez de manière irrégulière. Rapidement, vous ne méditez plus. C'est ce que nous voulons éviter à tout prix.

Éliminez toute excuse possible. Réduisez la durée de votre méditation jusqu'à ce que vous arriviez à méditer tous les jours, ne serait-ce qu'une petite minute. Une fois l'habitude acquise, vous pourrez augmenter la durée si vous le souhaitez. C'est l'habitude de méditer chaque jour qui aura le plus d'impact sur votre qualité de vie et non la durée de vos séances de méditation.

### **Les auteurs qui m'ont influencé... et ce qu'ils ont oublié de me dire!**

Je n'ai pas la prétention d'être le plus grand expert en pleine conscience au monde. Je suis simplement un gars qui s'est un jour engagé à trouver des solutions pour apprivoiser son stress et qui a passé des années à apprendre sur le sujet. Bien que cette pratique existe depuis des siècles, ce sont surtout les auteurs contemporains qui m'ont le plus interpellé, à commencer par Jon Kabat-Zinn, souvent considéré comme le père de la pleine conscience moderne. Encore aujourd'hui, ma pratique est fortement inspirée par cet auteur, de même que par les travaux de Tara Brach, Craig Hassed, Diana Winston, Matthieu Ricard et plusieurs autres. En écrivant ce livre, je veux vous faire profiter au maximum de ce que j'ai appris pendant ces années d'études et de pratique, mais sans vous encombrer des milliers de pages de lecture que je me suis imposées. Soyez rassuré, la pleine conscience est simple et vous pourrez bientôt, presque sans effort, profiter de ses bienfaits.

Cependant, bien que tous ces experts de la pleine conscience continuent de m'inspirer aujourd'hui, j'ai toujours eu l'impression que quelque chose manquait à leurs enseignements. En effet, rares sont ceux qui nous préparent à la plus grande difficulté qui

nous attend : le changement d'habitude de vie. Plusieurs auteurs semblent croire que l'habitude de méditer s'installera facilement. Il suffirait de nous convaincre des bienfaits de la méditation et de nous apprendre la technique pour que l'habitude suive naturellement. Ainsi, il n'est pas rare qu'on nous suggère de 20 à 40 minutes de méditation par jour, tout en fournissant peu de moyens concrets pour développer cette discipline quotidienne. Croyez-moi, 20 minutes par jour, tous les jours, c'est drôlement exigeant! Personnellement, je sais à quel point il est difficile de prendre une nouvelle habitude, même lorsqu'on est convaincu qu'elle sera bénéfique. C'est ce qui a été le plus difficile pour moi. Ces difficultés m'ont incité à vous accompagner dans ce changement d'habitude plutôt que de m'en tenir uniquement à l'enseignement des techniques de méditation. Je veux m'assurer que l'habitude s'installera dans votre quotidien. C'est ma priorité.

Car croyez-moi, le fait de connaître cette méthode et ses bienfaits ne garantit aucunement que vous passerez à l'action, encore moins tous les jours. Si cela allait de soi, personne ne mangerait de sucre, de gras saturé ou de viande rouge. Personne ne fumerait la cigarette ou ne boirait d'alcool. Tout le monde ferait du sport quotidiennement et dormirait huit heures par nuit. Or, bien qu'il soit très simple de ne pas mettre un aliment dans notre bouche ou de sortir pour marcher ou courir, beaucoup ont de la difficulté à le faire. C'est la nature humaine. Dans l'entraînement mental de la méditation, comme dans l'entraînement physique, l'habitude est la clé du succès. C'est aussi le plus grand défi. Mon objectif est donc de vous faciliter la vie le plus possible et de vous accompagner dans ce changement au lieu de croire qu'il ira de soi. Je veux vous éviter les pièges dans lesquels je suis tombé lorsque j'étais à votre place et m'assurer que vous réussissiez.

## **CHAPITRE 5**

### **COMMENT LA PLEINE CONSCIENCE A CHANGÉ MA VIE**

Nous avons discuté des preuves scientifiques de l'efficacité de la pleine conscience. Au-delà de ces preuves scientifiques, ce sont surtout ses bienfaits concrets sur ma vie qui ont fait de moi un adepte. En voici quelques exemples.

#### **Un meilleur sommeil**

J'ai toujours eu tendance à faire de l'insomnie. Sans dire que la pleine conscience m'a transformé en un dormeur imperturbable, cette discipline a grandement amélioré mon sommeil. Auparavant, il m'arrivait de passer des nuits entières sans fermer l'œil. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. En fait, je ne me souviens pas de la dernière fois où cela m'est arrivé. Je remarque aussi que je mets moins de temps à m'endormir, et que le sommeil revient me chercher beaucoup plus rapidement lorsque je m'éveille au milieu de la nuit. Lorsqu'il m'arrive de faire de l'insomnie, j'accepte mieux la situation et je demeure plus détendu, ce qui facilite évidemment le retour du sommeil.

Finalement, lorsque des pensées anxieuses ou des anticipations se présentent au beau milieu de la nuit, je suis capable de les observer plus calmement et avec un certain recul, plutôt que de me laisser emporter dans un tourbillon sans fin. La fameuse spirale de pensées nocturnes, un classique chez les insomniaques, est devenue très rare chez moi. Cette amélioration de mon sommeil n'a pas de prix. Ce bénéfice vaut, à lui seul, les quelques minutes de discipline que la méditation me demande.

## Moins de stress et une meilleure relation au stress

Je suis aussi beaucoup plus serein qu'auparavant. Suis-je imperturbable? Non. Absolument pas. Comme je le disais plus tôt, je me suis intéressé à cette discipline parce que j'en avais besoin. Évidemment, il y a encore des situations qui me stressent, me rendent anxieux ou me contrarient. Par contre, cela se produit moins souvent, et lorsqu'elles se présentent, ces émotions sont généralement moins intenses qu'auparavant. Surtout, je prends conscience de ce tourbillon émotionnel beaucoup plus tôt et je réussis à m'en sortir plus facilement.

Pour illustrer ce changement, on pourrait dire que la majorité des situations qui me causaient auparavant un stress de 4 sur 10 sont maintenant très près de zéro. Les petits et moyens irritants de la vie de tous les jours ont donc moins d'effets négatifs sur moi. Bien entendu, les stressseurs très intenses ont toujours un effet sur moi. Cependant, ils m'atteignent un peu moins, et je vis mieux avec ce stress. Mes réactions aux émotions ou pensées négatives ont changé. Lorsque des émotions désagréables apparaissent, j'en prends plus rapidement conscience et je réussis à les accepter un peu mieux, à les vivre plus sereinement, avec une certaine stabilité et une certaine distance. Ce n'est pas toujours le cas, évidemment, mais j'y arrive plus facilement.

Plutôt que de me laisser entraîner dans un tourbillon de pensées ou d'émotions sans trop m'en rendre compte, je réussis mieux à m'observer penser et ressentir. Cette conscience et cette petite distance font toute la différence entre un stress ponctuel et un stress qui ne finit plus. Elles font aussi la différence entre une réaction démesurée et une réponse posée. C'est comme si la pleine conscience augmentait peu à peu le délai entre l'arrivée d'une émotion et notre réaction à cette émotion, comme pour nous donner le temps

de prendre du recul et de choisir une réponse plus appropriée. En d'autres termes, nous voyons le train de pensées arriver avant qu'il nous renverse. Ainsi, nous avons le temps de choisir de monter à bord ou non. Cela nous permet aussi de descendre du train beaucoup plus rapidement lorsque nous y sommes montés sans nous en rendre compte.

La pleine conscience nous aide donc à moins nous laisser envahir par les pensées et les émotions fortes. Nous les accueillons et les vivons avec moins d'intensité. Nous répondons de manière plus constructive à une situation plutôt que d'y réagir automatiquement. Ici encore, ces bienfaits améliorent tellement ma qualité de vie qu'il vaut la peine, rien que pour eux, que je maintienne mon habitude de méditer.

### **Une plus grande conscience des instants de bonheur**

Je constate aussi que les instants de bonheur sont plus fréquents et, surtout, que j'en profite davantage. Je me sens plus présent, plus conscient. Je profite donc mieux de certains instants de bonheur qui m'échappaient autrefois, parce que j'étais trop distrait ou trop absorbé par mes pensées ou par certaines tâches. Cela est valable pour les moments passés avec ma conjointe, mes amis, ma famille, autant que pour les moments où je suis seul. Combien de fois lit-on qu'il est important de « savourer l'instant présent » ou de « vivre le moment présent »? J'ai dû lire ces expressions des centaines de fois, et je suis sûr qu'il en est de même pour vous! C'est un concept bien intéressant, mais comment y parvient-on?

Pour savourer l'instant présent, encore faut-il être capable de ralentir les automatismes de notre esprit qui nous font penser au travail alors que nous sommes avec notre famille ou qui nous poussent à regarder nos courriels 20 fois par jour sans aucune raison. Plutôt que de me dire qu'il faut « profiter du moment présent » sans trop savoir



comment m'y prendre, j'ai pour la première fois un outil simple, concret et efficace pour y arriver. Depuis que je pratique cette méditation, je réalise à quel point j'étais « absent » auparavant, même lorsque j'étais présent physiquement. Rappelez-vous que la pleine conscience se nomme aussi « présence attentionnée ». Récupérer de plus en plus de moments de « présence attentionnée », cela n'a pas de prix. La vie est beaucoup trop courte pour la traverser en étant constamment distrait.

### **Une vie plus simple et plus riche de sens**

La qualité de présence qui vient naturellement avec la pratique de la pleine conscience m'aide à simplifier ma vie. N'avez-vous pas l'impression que nous passons notre vie à nous dire « il faut que je fasse ceci », « il faudrait que je termine cela »? Nous avons tendance à nous créer une foule d'obligations imaginaires et une liste interminable de tâches soi-disant essentielles ou importantes. La méditation m'aide à me recentrer sur l'essentiel, à remettre en question mes habitudes et à éliminer le superflu.

Plutôt que d'agir sur le pilotage automatique, on se demande : cette préoccupation ou cette « obligation » est-elle réellement importante? Mérite-t-elle toute mon attention, maintenant? Qu'arriverait-il de si troublant si je la laissais tomber complètement? À quel point cette tâche améliorera-t-elle ma vie ou celle de mes proches si je l'accomplis? Fait-elle partie de mes priorités dans la vie ou est-ce que je l'effectue simplement par habitude? Cette activité me rend-elle vraiment heureux ou la fais-je simplement par automatisme? Ce désagrément est-il à ce point important ou n'est-ce pas plutôt un inconvénient que je pourrais laisser aller sans y penser davantage? Si je choisis de m'en occuper, dois-je vraiment le faire maintenant? Dois-je absolument avoir raison ou est-ce plutôt la qualité de la relation qui m'importe le plus?

Bref, la méditation pleine conscience déconnecte un peu le pilotage automatique qui gère trop souvent notre emploi du temps, notre attention, nos habitudes, nos réactions et même nos relations. La qualité de présence qu'elle apporte m'aide à remettre en question mes automatismes et mes habitudes pour éliminer le superflu et me concentrer sur ce qui m'importe. Cette simplicité et cette clarté contribuent à réduire mon niveau de stress.

## CHAPITRE 6

### VOTRE PREMIER EXERCICE DE PLEINE CONSCIENCE

Maintenant que vous connaissez les preuves scientifiques qui appuient la pleine conscience et les bienfaits concrets qu'elle m'a apportés, que diriez-vous de commencer la mise en pratique? Avant d'aller plus loin, j'ai donc un premier exercice de pleine conscience pour vous. Le but de l'exercice n'est pas que vous maîtrisiez immédiatement la pleine conscience, mais plutôt que vous y plongiez une première fois afin de mieux comprendre le reste du livre. Ce sera aussi l'occasion de commencer votre nouvelle habitude de méditer tous les jours, au moins pendant une petite minute. Nous verrons ensuite les subtilités nécessaires à la maîtrise de la pleine conscience. L'exercice est court et peut sembler simple à première vue. Si vous êtes comme moi, vous pourriez tout de même le trouver plus exigeant que vous ne le croyiez au départ! Vous êtes prêt? Allons-y!

#### **Se préparer à la méditation**

**Le lieu :** D'abord, cherchez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé ni observé pendant quelques minutes. Prenez le temps de trouver cet endroit avant de poursuivre.

**La position :** Assoyez-vous le plus confortablement possible, sur une chaise ou sur un coussin. Vous pouvez aussi vous allonger par terre, sur votre lit ou sur un tapis de yoga.

**La durée :** Prenez votre téléphone et réglez une minuterie pour deux minutes. Si vous n'avez pas de minuterie à portée de main, fiez-vous simplement à une horloge ou évaluez la durée de façon approximative. Ce n'est pas la durée qui compte, mais plutôt votre niveau d'attention et de concentration.

**La posture :** Adoptez une posture relativement droite. La majorité des ouvrages suggèrent une posture « droite et digne ». Concrètement, ne soyez pas raide, mais évitez tout de même d'être affaissé. L'idée est d'aligner votre colonne vertébrale pour détendre votre cou et votre dos, sans être rigide ni mal à l'aise.

**La langue :** Posez votre langue sur le palais, tout juste derrière les dents. Cette position favorise une respiration plus profonde.

**Les yeux :** Vous pouvez fermer doucement les yeux ou les laisser ouverts en fixant un mur ou l'horizon. L'important est que vous ne soyez pas distrait par les objets qui se trouvent dans votre champ de vision, ce qui est plus facile avec les yeux fermés.

### **Respirez et ressentez attentivement votre souffle**

Maintenant que vous êtes en position, contentez-vous de porter votre attention sur votre souffle. Faites-le pendant deux minutes. Observez chacune de vos inspirations et de vos expirations, et ce, du début à la fin. Pour vous aider, suivez l'une des deux sensations suivantes, selon votre préférence :

**La sensation de l'air qui entre et sort des narines :** Remarquez la sensation de l'air frais et sec qui entre dans les narines pendant toute l'inspiration et de l'air tiède et humide qui sort des narines pendant toute l'expiration.

**La sensation du ventre qui gonfle et dégonfle :** Observez la sensation du ventre qui gonfle durant toute l'inspiration et qui dégonfle durant toute l'expiration. Si vous avez de la difficulté à la ressentir, posez doucement une main sur le ventre tout au long de la méditation. Ainsi vous percevrez mieux le mouvement de la respiration. Personnellement, c'est ma façon préférée de méditer.

Choisissez une de ces deux sensations du souffle et concentrez-vous sur cette seule sensation pendant deux minutes. À titre d'exemple, portez-y attention de la manière suivante :

1. Observez attentivement la sensation du ventre qui gonfle tout au long de l'inspiration;
2. Remarquez la culbute, ou la pause, entre l'inspiration et l'expiration;
3. Observez attentivement la sensation du ventre qui dégonfle tout au long de l'expiration;
4. Remarquez la pause au bout de l'expiration, en attendant que votre souffle reprenne son cycle;
5. Recommencez le cycle lorsque votre prochaine inspiration se présente d'elle-même et poursuivez, encore et encore, pendant ces quelques minutes.

### **Ne tentez pas de contrôler votre souffle**

N'essayez pas de contrôler votre respiration pour la rendre plus lente, plus profonde, plus calme ou plus régulière. Contentez-vous de l'observer, de l'accepter comme elle est et de la laisser aller à sa guise. Votre respiration sera parfois lente, parfois rapide, parfois profonde, parfois courte, parfois régulière, parfois irrégulière. Tout cela est parfaitement normal. Lorsque vous méditez, aucune façon de respirer n'est « bonne » ou « mauvaise ». Votre respiration est telle qu'elle est à cet instant, et elle est très bien ainsi. L'instant suivant, elle sera différente et ce sera très bien également. Tout ce qui compte, c'est de ressentir attentivement chacune de ces respirations et de les accepter comme elles se présentent. Contentez-vous d'observer votre souffle et de le laisser aller à sa guise.

## **Quand les pensées, les émotions et les sensations nous dérangent**

Tôt ou tard, des pensées, des émotions ou d'autres sensations viendront capter votre attention et l'amener ailleurs. C'est inévitable et tout à fait normal. Lorsque vous remarquez que votre esprit est ailleurs, prenez simplement le temps de noter où il est parti et ramenez doucement votre attention sur la sensation de votre souffle. Selon la source de votre distraction, vous pouvez simplement vous dire intérieurement « pensée », « souvenir », « émotion », « stress », « picotement », « bruit », « battement de cœur », etc., avant de ramener doucement votre attention à votre respiration.

L'idée n'est pas de noter minutieusement tout ce qui vous passe par la tête à chaque moment de distraction, mais plutôt de remarquer de manière générale où vos pensées sont parties, puis de les ramener doucement sur votre souffle. Bientôt, une nouvelle pensée, émotion, ou sensation attirera votre attention. Lorsque vous vous en apercevez, constatez simplement le fait et reconcentrez-vous doucement sur votre souffle. Cela se produira encore et encore, des dizaines et des dizaines de fois, même pendant cette courte méditation de deux minutes.

## **Le dialogue intérieur**

Concrètement, voici le genre de dialogue qui naîtra dans votre esprit au cours de votre méditation pleine conscience. La « petite voix », dans votre tête, pourrait bien ressembler à ceci :

- Mon ventre gonfle. Je ressens et j'observe attentivement cette sensation pendant toute sa durée.
- Je ressens la petite culbute entre l'inspiration et l'expiration.

— Mon ventre dégonfle. Je ressens et j’observe attentivement cette sensation pendant toute sa durée.

— Je remarque la petite pause.

— Je ressens mon ventre qui gonfle de nouveau.

— Je ressens mon ventre qui dégonfle.

Puis, votre attention dévie :

— Pourquoi Nathalie m’a-t-elle convoqué en rencontre demain matin? Mon rapport était pourtant clair! Et si c’était pour me dire que mon contrat n’est pas renouvelé? Avec l’achat de la maison, il ne manquerait plus que ça!

Vous prenez conscience de cette pensée et vous vous dites :

— Oups, mon attention a bifurqué sur la rencontre de demain. C’est OK. Prenons le temps d’accepter l’apparition de cette pensée pendant une seconde. Maintenant, laissons aller cette pensée et ramenons doucement notre attention sur notre souffle.

— Je ressens mon ventre qui gonfle.

— Je ressens la culbute.

— Mon ventre dégonfle.

Puis, votre attention dévie de nouveau :

— Les 2 minutes sont-elles terminées? C’est long!

— Et la chaise est inconfortable.

— Mon cou est raide.

- J’aurais dû prendre rendez-vous avec mon physiothérapeute il y a longtemps pour ce problème de cou. Pourquoi ai-je attendu? Je suis convaincu qu’il ne pourra pas me voir avant deux semaines au moins.
- Et les vacances de ski qui arrivent. Eh merde! Je ne pourrai jamais faire de ski avec ces raideurs au cou! Pourquoi ai-je attendu avant de consulter?
- Des vacances de ski sans skier. Génial! En plus, ces vacances coûtent une fortune. J’espère vraiment que Nathalie ne m’a pas convoqué pour me dire que mon contrat n’est pas renouvelé!

Au bout d’un certain temps, vous vous dites :

- Oups! J’étais encore parti. J’ai complètement oublié mon souffle. Revenons-y doucement.
- Le ventre gonfle.
- Le souffle culbute.
- Le ventre dégonfle.

Et c’est reparti :

- Est-ce que je médite correctement?
- Je me sens stressé.
- Je dois mal méditer si je me sens stressé.
- Je devrais respirer plus profondément.
- Suis-je assez droit?

Vous prenez conscience de vos pensées à nouveau :

- Oups! J’étais en train de penser à ma façon de méditer. Revenons au souffle.



Vous poursuivez ainsi, encore et encore, tout au long de ces deux minutes de pleine conscience. Vous observez le souffle, puis votre esprit bifurque. Vous observez ce qui a capté votre attention pendant une seconde et vous acceptez cette distraction, puis vous ramenez doucement votre attention vers les sensations du souffle. Vous le faites encore et encore, des centaines de fois. Ce va-et-vient est tout à fait normal. En fait, ce va-et-vient est la méditation pleine conscience. À vous de jouer maintenant! Déposez votre livre, prenez deux minutes et faites un premier essai de méditation pleine conscience. Je vous retrouve dans quelques minutes.

## **CHAPITRE 7**

### **LES ÉTATS D'ESPRIT DE LA PLEINE CONSCIENCE**

Avez-vous fait l'exercice précédent? Sinon, déposez ce livre et faites-le immédiatement. L'exercice ne vous prendra que deux minutes et vous aidera à mieux comprendre la présente section. Maintenant que vous avez terminé ce court exercice, il est temps de vous initier aux états d'esprit qui favorisent la pleine conscience. Bien que vous ayez eu un aperçu de ces états d'esprit durant l'exercice, je vous les explique plus en profondeur ici. Tâchez de les cultiver dans vos méditations et dans votre quotidien. Petit à petit, ces états d'esprit s'installeront dans votre vie, au-delà de vos séances de méditation. Ils vous aideront alors grandement à réduire votre niveau de stress et d'anxiété. Pour cultiver ces états d'esprit, je vous suggère de relire les titres de la présente section de temps en temps. Vous pourriez le faire avant votre méditation, lorsque vous en avez l'occasion. Ne faites pas d'efforts supplémentaires pour les garder à l'esprit ou les mémoriser. Lisez-les simplement de temps à autre, avant votre méditation, et laissez-les aller par la suite. Voici les états d'esprit qui vous aideront à profiter au maximum de la pleine conscience.

#### **Portez volontairement votre attention sur l'instant présent**

Il vous arrive d'être ancré dans l'instant présent sans l'avoir choisi. Par exemple, lorsque vous pratiquez un sport, jouez d'un instrument de musique, jardinez ou prêtez attention à votre enfant, vous êtes dans l'instant présent. Lors de ces activités, votre attention se pose instinctivement sur le moment présent sans que vous le choisissiez à chaque instant. Votre enfant pleure, vous observez attentivement sa réaction. Le joueur adverse arrive avec le ballon et vous le surveillez. Vous remarquez la présence de

mauvaises herbes dans votre jardin, vous décidez de les arracher. À chacun de ces moments, vous étiez dans l'instant présent, mais vous n'y étiez pas à la suite d'un choix conscient. Vous suiviez le pilote automatique de votre esprit, sans même y réfléchir. Cela se produisait instinctivement. Un événement extérieur vous ramenait à l'instant présent.

La pleine conscience est différente. Pendant la pleine conscience, vous choisissez délibérément où va votre attention. Vous choisissez d'observer votre souffle, et vous répétez ce choix à chaque respiration. C'est un choix conscient, d'où le terme « pleine conscience ». Vous vous observez en train d'agir, de penser et de respirer. Lorsque votre esprit fait dévier votre attention, vous en prenez conscience et vous la ramenez doucement vers votre respiration. Vous le faites encore et encore, des centaines et des centaines de fois durant une méditation. C'est cette observation et ce choix conscient qui, petit à petit, développeront votre « muscle » de la pleine conscience. Plus vous méditez, plus vous remarquerez que votre conscience observatrice est présente au cours de vos journées. Votre esprit sera de moins en moins kidnappé par vos pensées et vos émotions. Surtout, lorsque cela arrivera, vous sortirez plus facilement du tourbillon de pensées.

### **Contentez-vous d'observer le souffle**

Lors de votre méditation, contentez-vous d'observer. Installez-vous confortablement dans le poste d'observation de votre conscience. De cet endroit, observez votre ventre qui se gonfle et se dégonfle, ou l'air qui entre et sort de vos narines à chaque respiration. Observez la sensation de l'inspiration, de son début jusqu'à sa fin. Puis faites de même avec l'expiration. Entre les deux, remarquez la légère culbute de l'inspiration vers l'expiration et vice-versa. Vous constaterez que votre respiration est parfois courte, parfois longue, parfois profonde, parfois superficielle, parfois rapide, parfois lente, etc.

N'intervenez pas pour la contrôler ou la modifier. Contentez-vous d'observer votre respiration telle qu'elle se présente.

### **Observez les pensées**

Tôt ou tard, votre attention sera détournée. Parfois par une pensée plaisante, parfois par une pensée anxieuse. Parfois par une pensée centrée sur le futur, comme la planification des repas ou des vacances, parfois par une pensée centrée sur le passé, comme un souvenir douloureux ou plaisant. Parfois, ce sera par une pensée neutre, comme le résultat de votre équipe de sport favorite ou la météo. Dans tous les cas, tentez de garder la même attitude d'observation neutre. Observez ces pensées apparaître et disparaître. Vous pouvez alors vous dire intérieurement le mot « pensée », « souvenir », ou « anticipation ». Dans tous les cas, acceptez cette pensée, observez-la, puis revenez tranquillement à votre souffle.

### **Observez les émotions**

Parfois, ce seront vos émotions qui capteront votre attention. Agréables ou pénibles, elles concerneront peut-être votre vie personnelle ou amoureuse, vos amitiés, votre travail, votre journée à venir ou passée, etc. Parfois, vous verrez apparaître des émotions concernant la méditation elle-même. À certains moments, la méditation vous rendra calme et détendu. Vous ressentirez un bien-être. À d'autres moments, vous vous sentirez stressé ou impatient en méditant. Vous trouverez la méditation longue et moins agréable. À d'autres moments, l'émotion sera sans objet précis. Vous ne saurez pas exactement pourquoi elle se présente ou ce qui la cause.

Dans tous les cas, prenez une ou deux secondes pour accepter et ressentir cette émotion. Comment se manifeste-t-elle physiquement? À quel endroit agit-elle sur votre

corps? Si vous ressentez de l'agacement ou de l'anxiété, vous remarquerez peut-être que votre souffle est rapide et que votre corps est tendu. Vous constaterez peut-être que votre cœur bat plus rapidement, plus fort ou de manière moins régulière que lorsque vous êtes détendu. Prenez une seconde pour accepter et ressentir ces sensations et cette émotion. Puis ramenez doucement votre attention sur votre souffle.

Il est possible que vous vous sentiez frustré d'être stressé pendant la méditation. Encore une fois, devant cette frustration, votre attitude sera celle d'un observateur neutre. Après avoir été attirée dans le tourbillon de l'émotion pendant quelque temps, votre conscience reprendra son poste d'observatrice. Dites-vous alors intérieurement « je ressens de la tristesse », « je ressens de l'anxiété », « je me sens calme », etc. Vous pouvez aussi vous dire, tout simplement, le mot « émotion » ou « agacement », si l'émotion est difficile à reconnaître. Ressentez cette émotion. Observez son apparition. Puis ramenez tranquillement votre attention sur votre souffle, sur la sensation du ventre qui gonfle ou sur la sensation de l'air qui entre et sort de vos narines.

### **Observez les sensations physiques**

Comme mentionné plus haut, au moment où vous remarquez que votre esprit a été dévié par une émotion, demandez-vous : « quelles sont les parties de mon corps qui ressentent cette émotion? » Vous remarquerez peut-être que votre mâchoire est serrée, que vos muscles des bras sont raides, que votre souffle est court et saccadé, que votre cœur bat rapidement ou avec force, etc. Encore une fois, contentez-vous d'observer ces sensations physiques, de les ressentir pendant un instant, avant de les laisser aller et de revenir à votre souffle. À d'autres moments, ce seront plutôt des sensations physiques neutres qui attireront votre attention. Après avoir observé votre respiration pendant un certain temps,

un chatouillement dans un pied ou au bout du nez attirera votre attention. Vous ressentirez alors le besoin de vous gratter. À d'autres moments, votre position de méditation sera inconfortable et vous aurez envie de bouger.

Après avoir accordé quelques secondes à cette sensation, remarquez simplement « mon nez chatouille » ou « je ressens cette crampe à la cuisse et j'ai envie de bouger ». Si possible, ne bougez pas immédiatement. Prenez une seconde ou deux pour observer de manière consciente cette sensation avant de décider de bouger ou non. L'idée n'est pas de demeurer dans l'inconfort éternellement, mais plutôt de prendre le temps d'observer la sensation de manière consciente avant de choisir de bouger. Plutôt que de réagir impulsivement et automatiquement à la moindre manifestation de votre corps, prenez quelques secondes pour l'observer de manière consciente. Au bout de quelques secondes, vous déciderez consciemment de la suite des choses. Vous choisirez alors d'y répondre en vous grattant ou de la laisser aller et de revenir à votre souffle.

Si vous y répondez, faites-le en pleine conscience, c'est-à-dire en ressentant lentement les mouvements de ce geste. Par exemple, si vous choisissez de vous gratter, vous pourriez vous concentrer attentivement sur les muscles de votre bras qui bougent lentement, puis sur votre main et vos doigts, puis sur le contact de vos doigts avec la peau de votre visage. Prenez un instant pour ressentir toutes ces sensations attentivement. Vous aurez alors bougé lentement, en pleine conscience. Tout au long du mouvement, vous serez resté dans l'attitude d'observation de la pleine conscience. En pleine conscience, vous vous contentez d'observer de manière consciente et attentive. Vous observez votre respiration, puis ce qui vient de capter votre attention, puis votre respiration de nouveau. Vue de cette

façon, la méditation peut paraître simple, et elle l'est. Elle demeure tout de même un exercice relativement exigeant.

### **Acceptez, laissez aller et lâchez prise**

En pleine conscience, vous acceptez tout ce que vous observez. Absolument tout. L'acceptation est une clé essentielle du processus. Que votre respiration soit rapide, lente, profonde, courte, vous l'acceptez telle quelle. La même chose est vraie pour les pensées, les émotions et les sensations qui détournent votre attention. Vos pensées et vos émotions seront parfois plaisantes, parfois déplaisantes et parfois même assez douloureuses. Peu importe la nature de ces pensées et de ces émotions, peu importe qu'elles soient agréables ou non, contentez-vous de les observer et, surtout, de les accepter. Puis revenez au souffle, sans vous blâmer ou vous sentir coupable d'avoir ressenti de telles émotions alors que vous méditez.

Ne refusez aucune sensation physique, aucune pensée, ni aucune émotion. Ne tentez pas de la chasser. Ne tentez pas de la combattre. N'argumentez pas avec elle. Ne tentez pas de l'analyser. Observez et acceptez simplement cette pensée ou cette émotion qui vient d'apparaître, puis recentrez-vous calmement sur votre souffle. Accepter veut donc dire que vous donnez le droit à cette pensée ou à cette émotion d'apparaître. Vous lui permettez d'aller et venir à sa guise sans tenter de la contrôler. Vous donnez le droit à votre cerveau de produire des pensées et des émotions, tout comme vous donnez le droit à votre cœur de battre ou à votre estomac de digérer. Ne tentez pas de contrôler le type de pensées qui seront produites par votre cerveau. Vous n'y arriverez pas, et cela vous stressera davantage. Choisissez plutôt ce que vous ferez avec ces pensées et ces émotions. Vous pouvez décider de ne pas réagir à vos moindres pensées et émotions. Vous pouvez décider de les laisser

apparaître autant de fois qu'elles le désirent, puis de les laisser aller. En méditation pleine conscience, vous ne ferez rien sauf observer, accepter et laisser aller. Puis vous reviendrez lentement à votre respiration.

Attention, ne revenez pas au souffle au plus vite dans le but de chasser une pensée dérangeante! Laisser aller une pensée ne veut pas dire la fuir à toute vitesse en courant vous réfugier dans votre respiration. Chasser une pensée, c'est le contraire du laisser-aller. Laisser aller une pensée, c'est accepter son apparition, sa présence, puis accepter son départ. C'est accepter son retour lorsqu'elle se présente à nouveau. C'est observer et accepter la situation en étant pleinement conscient de ce qui se produit et n'avoir aucune préférence pour telle ou telle pensée ou pour l'absence de pensée. Pour laisser aller une pensée, vous devez donc lui donner le droit d'exister. Accepter et laisser aller sans combattre veut aussi dire laisser partir sans s'accrocher. Ce qui est vrai pour les pensées et les émotions désagréables est aussi vrai pour celles qui sont plaisantes. Lorsque des pensées et des émotions plaisantes se présentent, vous constatez leur arrivée et vous les acceptez. Mais vous acceptez aussi leur départ sans vous y accrocher. Laissez-les aller et venir, à leur guise, sans tenter de les maîtriser ou de les retenir. Puis revenez à votre souffle. Encore et encore.

### **Adoptez le non-jugement**

Lorsque vous observez et acceptez les pensées, les émotions et les sensations qui se présentent, essayez autant que possible de ne pas les juger. N'étiquetez pas certaines pensées comme « négatives » et d'autres comme « positives ». Même chose pour les émotions et pour les sensations physiques que vous éprouvez. Toutes les pensées, les émotions et les sensations de votre corps sont faites pour exister. Tous les êtres humains



les ressentent à un moment ou à un autre, nos ancêtres comme toutes les générations à venir. Elles sont là pour rester. La tristesse, la colère, l'anxiété, la peur, le calme, l'euphorie et la joie sont des émotions qui font partie de la vie. Il est normal que vous les ressentiez, y compris pendant votre méditation. La même chose est vraie pour les pensées que votre cerveau continue de produire au beau milieu de votre séance de méditation. Tout comme votre cœur, qui bat chaque seconde de votre vie, votre cerveau fait simplement son travail, qui est de générer des pensées. Lorsque ces pensées se présentent, acceptez-les comme de simples produits de votre cerveau. Tâchez de ne pas les juger comme étant « bonnes » ou « mauvaises » et, surtout, tâchez de ne pas vous juger vous-même parce que ces pensées et ces émotions ont traversé votre esprit.

C'est inévitable, vous vous direz parfois : « je ne devrais pas me sentir stressé, triste ou frustré alors je suis en train de méditer! » Il vous arrivera aussi de vous dire que vous avez « trop de pensées » en tête pendant cette méditation. Après un certain temps, vous remarquerez votre agacement. Observez cet agacement et accueillez-le en vous disant simplement : « tiens, je suis agacé d'avoir autant de pensées en méditant ». Acceptez cet agacement, sans le juger ni vous juger vous-même. Puis revenez tranquillement à votre souffle. Observez, acceptez et laissez aller tout ce qui se présente à vous au cours de votre méditation, que ce soit des pensées, des émotions ou des sensations physiques. Faites-le sans juger ces manifestations physiques ou mentales et sans vous juger vous-même. Puis revenez lentement à votre souffle, encore et encore.

## **Ne vous identifiez pas à vos pensées et à vos émotions**

Vous réussissez à ne pas étiqueter vos pensées et vos émotions comme étant « bonnes » ou « mauvaises ». Maintenant, voyez s'il est possible de moins vous identifier à elles. Pourriez-vous les voir un peu moins comme « vos » pensées et « vos » émotions, mais plutôt comme des événements mentaux qui ne vous représentent pas nécessairement? Est-ce vraiment vous qui avez choisi d'avoir cette pensée ou de ressentir cette émotion? N'est-ce pas plutôt la pensée ou l'émotion qui s'est imposée d'elle-même dans votre esprit? Si elle est apparue d'elle-même, par surprise, sans que vous l'ayez choisie, est-ce vraiment « votre » pensée? Les pensées et les émotions vont et viennent. Elles apparaissent et disparaissent. Êtes-vous anxieux ou est-ce l'anxiété qui passe à travers vous, tout simplement? Si tout le monde ressent ces émotions et si celles-ci arrivent à leur guise, sans que vous les choisissiez, sont-elles vraiment les « vôtres »? Êtes-vous vraiment ces pensées et ces émotions? En pleine conscience, tentez de voir les pensées et les émotions comme des phénomènes qui apparaissent et disparaissent dans votre esprit, mais qui ne sont pas « vous ».

À titre de comparaison, lorsque la lumière frappe la rétine de vos yeux et que cette stimulation est reçue par votre cerveau, celui-ci produit une image dans votre tête. Êtes-vous cette image? Cette image vous appartient-elle ou vous représente-t-elle, simplement parce qu'elle apparaît dans votre tête? Lorsque vous êtes dans un parc et que votre œil perçoit un arbre, il relaie l'information au cerveau qui produit l'image d'un arbre dans votre esprit. Êtes-vous cet arbre? Non. Cet arbre est-il en vous? Non plus. Pourtant, l'image de l'arbre est là, dans votre tête, tout comme « vos » autres pensées et « vos » émotions. La même chose est vraie pour les sons. Un chien aboie et les vibrations de l'air transportent

son aboiement jusqu'à vos oreilles. Vos tympanes réagissent et transmettent l'aboiement le long de votre nerf auditif jusqu'à votre cerveau. Votre cerveau vient d'enregistrer le son d'un chien et fait naître l'image d'un chien dans votre esprit. Vous dites-vous « je suis cet aboiement », « je suis ce chien », « c'est mon aboiement » ou « c'est mon chien »? Bien sûr que non. À moins que vous soyez réellement propriétaire du chien, ce qui est une toute autre question. Le son du chien et la pensée du chien apparaissent dans votre cerveau. Pourtant vous savez que vous n'êtes pas ce chien. Encore une fois, quelle est la différence avec les autres pensées et les émotions qui apparaissent dans votre esprit? Pourquoi seriez-vous ces pensées ou ces émotions?

Maintenant, imaginons qu'une situation stressante se présente au travail. Vous entendez les réprimandes un peu excessives d'un patron. Vos oreilles et votre cerveau enregistrent ces réprimandes et les perçoivent comme une menace. Votre cerveau se met à produire des pensées anxieuses. Êtes-vous cette anxiété? Ces pensées anxieuses vous appartiennent-elles? Votre cerveau a fait naître une émotion, comme il avait auparavant créé l'image de l'arbre ou du chien. Pourquoi devriez-vous vous identifier à ces pensées anxieuses, alors que vous ne le faites pas pour la pensée du chien ou de l'arbre? Tous ces événements mentaux apparaissent et disparaissent dans votre esprit, mais vous n'êtes pas ces événements. Vous êtes autre chose. Vous êtes votre conscience observatrice. Vous faites l'expérience de votre conscience lorsque, justement, vous réussissez à observer la pensée ou l'émotion avec un certain recul, sans vous laisser complètement absorber par elle. Si vous étiez vos pensées et vos émotions, vous ne seriez jamais capable de les observer avec cette petite distance. Vous seriez constamment « dans » la pensée et « dans » l'émotion. Or ce n'est pas le cas. Vous réussissez parfois à observer votre pensée « de

l'extérieur », sans y plonger, comme vous observez les images de l'arbre ou du chien sans fusionner avec elles et sans vous identifier à elles. Cette capacité à observer vos pensées prouve que vous n'êtes pas vos pensées.

Apprenez à considérer ces pensées comme de simples « bruits » qui apparaissent et disparaissent à leur guise dans votre esprit. Moins vous vous identifiez à ces événements mentaux, plus il est facile de les relativiser et de prendre une certaine distance. Plus il est facile de les accepter sans en faire tout un plat et sans être submergé par l'émotion pendant des heures. Plus il est facile de les laisser apparaître et disparaître à leur guise, puis de les laisser aller. L'idée, avec la pratique de la pleine conscience, est d'arriver à mettre une certaine distance entre notre conscience et nos pensées ou nos émotions. Plus nous méditons, plus nous y arrivons facilement. Petit à petit, nous finissons par réaliser que même si ces pensées apparaissent et disparaissent dans notre esprit, nous ne sommes pas ces pensées. De même, nous ne sommes pas ces émotions. Petit à petit, le va-et-vient des pensées et des émotions est vécu comme le va-et-vient des bruits que nous entendons. Comme les sons, les pensées apparaissent puis disparaissent à leur guise. Nous les acceptons et les laissons aller, sans trop nous identifier à elles, car nous ne les choisissons que très rarement. Plus vous méditez, plus cette distinction deviendra évidente. Une saine distance s'installera alors entre vous et vos pensées ou vos émotions. Au lieu de vous laisser envahir par une pensée ou une émotion, vous l'accepterez avec une certaine sérénité.

### **Ne confondez pas vos pensées avec la réalité**

Vous avez appris à ne pas trop vous identifier à vos pensées et à vos émotions. Vous savez que les pensées, les émotions, les sons, les images et les sensations physiques traversent votre conscience, mais qu'elles ne sont pas votre conscience. Votre conscience

est bien plus grande que ces événements mentaux et physiques. Maintenant, voyez aussi s'il est possible de ne pas croire tout ce que vos pensées vous racontent. Voyez s'il est possible de voir vos pensées et la réalité comme deux choses complètement différentes. Tout comme votre conscience ne se limite pas aux pensées qui la traversent, la réalité est, elle aussi, bien plus vaste et nuancée que ce que vos pensées vous laissent croire.

Peut-être avez-vous déjà remarqué ceci : plus nos pensées et nos émotions sont fortes, plus elles sont convaincantes. Autrement dit, plus la pensée déclenche une émotion forte, plus elle semble réaliste et probable. Lorsqu'une pensée est neutre ou banale, nous arrivons à l'évaluer plus objectivement et à la remettre en question. Par contre, lorsque la pensée est très chargée et qu'elle déclenche des émotions fortes, comme la colère, la peur ou autres, nous y croyons beaucoup plus facilement. Pourquoi? Parce que c'est ce qui a permis à nos ancêtres de survivre. Lorsqu'un ennemi les menaçait ou qu'un prédateur rôdait, le temps n'était pas à l'analyse. Devant la menace, leur système nerveux sonnait l'alarme et prenait les commandes du cerveau pour que le corps réagisse dans l'urgence.

Autrement dit, depuis des centaines de milliers d'années, nous sommes entraînés à croire aux menaces et à y réagir instantanément. En fait, nos ancêtres les plus réactifs sont probablement ceux qui ont le mieux survécu, alors que les plus détendus se sont fait dévorer par un prédateur. Comme les plus réactifs ont mieux survécu, ils ont légué leurs gènes aux générations suivantes. Le problème est que nous portons toujours ces traits en nous. Si ces traits profondément ancrés nous sont encore utiles par moments – pour éviter une voiture qui roule en sens inverse par exemple –, nous devons admettre que, dans la très grande majorité des cas, ils sont mal adaptés à notre vie moderne. En effet, notre vie moderne – du moins dans les pays industrialisés – comporte peu de dangers de mort imminente.

En contrepartie, cette vie est bourrée de stress chronique. Or notre cerveau réagit toujours aussi instinctivement et rapidement, peu importe la source d'émotions fortes. Il veut survivre. Notre cerveau préfère donc croire les menaces et il veut que nous réagissions sur-le-champ. Une forte émotion déclenchera notre système d'alarme même si l'émotion provient d'une simple pensée irréaliste. Et une fois l'alarme déclenchée, nous serons convaincus que cette pensée est réelle et probable. Plus nous serons émotionnellement affectés, plus la pensée nous semblera crédible. C'est un cercle vicieux. Par la méditation pleine conscience, nous brisons ce cercle vicieux et nous donnons à notre esprit et à notre corps un peu d'espace pour qu'ils puissent voir la pensée apparaître avant que l'alarme se déclenche.

Voici un exemple qui démontre à quel point une émotion peut embrouiller notre perception de la réalité. Un de vos proches, qui habite dans une autre ville, veut vous rendre visite. Il vous dit qu'il partira à 19 h, et vous savez que le trajet lui prendra deux heures. À 21 h, heure à laquelle il devait arriver, il n'est toujours pas là. 15 minutes passent. Puis, 30 minutes passent. Je vous dis alors « il a peut-être eu un accident ». Comment vous sentez-vous? Il est possible que l'image d'un véhicule qui sort de la route traverse votre esprit. Vous commencez alors à vous sentir tendu et inquiet. Vous tentez de chasser la pensée de votre esprit, mais vous commencez tout de même à croire qu'il s'agit d'une possibilité. Plus la pensée est saisissante, plus vous vous sentez inquiet. Et plus vous vous sentez inquiet, plus vous croyez cette pensée. Plus vous y croyez, plus votre inquiétude augmente à nouveau. C'est un cercle vicieux sans fin, qui produit de plus en plus d'émotions et de pensées anxieuses, auxquelles vous croyez de plus en plus. Le système d'alarme de votre cerveau est en marche et vous ressentez l'urgence de réagir.

Imaginez maintenant que ce soit plutôt ma propre sœur qui soit en retard de 30 minutes. Vous ne me connaissez pas personnellement. De même, vous ne connaissez pas ma sœur. Vous n'avez donc aucun attachement émotionnel. Je vous demande : « ma sœur est en retard de 30 minutes, croyez-vous qu'elle a eu un accident? » Comment réagirez-vous? Vous me direz probablement : « allons donc! Tu t'en fais pour rien. Elle n'est en retard que de 30 minutes. Elle a probablement mis plus de temps à se préparer ou elle est passée faire le plein d'essence. Il y a peut-être des bouchons de circulation, etc. Ne t'en fais pas! » Et vous aurez fort probablement raison. Quelle est la différence entre vos deux réactions? Pourquoi vos pensées sont-elles plus réalistes lorsqu'il s'agit d'une inconnue que lorsqu'il est question d'un membre de votre famille? La charge émotionnelle, tout simplement. Plus l'émotion est forte, moins notre perception de la réalité est réaliste. L'image de votre proche qui subit un accident vous fait frémir, et cette émotion kidnappe votre cerveau.

Cet exemple démontre bien que nous croyons plus facilement une pensée effrayante qu'une pensée banale, même si les pensées banales sont souvent plus réalistes. Les pensées exagérées provoquent des émotions fortes. En réponse à ces émotions fortes, votre cerveau s'active et produit une avalanche de nouvelles pensées encore plus extravagantes. En réaction à ces nouvelles pensées, des émotions encore plus fortes apparaissent. Plus les minutes s'écoulent, plus vous vous sentez bouleversé et plus vous êtes convaincu que vous avez raison de l'être. L'esprit ne voit plus clair. Il se met alors en mode survie. Il ressent une urgence d'agir pour fuir ou lutter contre la menace, qu'elle soit réelle ou imaginaire. Par la pleine conscience, vous pouvez briser ce cercle vicieux avant qu'il ne soit trop tard.

## **Adoptez la minute de pleine conscience**

En présence d'une pensée particulièrement menaçante, vous devriez donc apprendre à vous méfier... de la pensée elle-même. Méfiez-vous de ce qu'elle vous raconte. Elle tentera désespérément de vous attirer dans son tourbillon et de vous faire réagir. Plus le tourbillon est fort et invitant, plus vous devriez prendre une pause de pleine conscience avant d'y entrer. Dès que vous remarquez une pensée qui provoque de l'inquiétude, de la colère, de la frustration ou d'autres émotions troublantes, interrompez-vous et méditez pendant une minute. Cela s'applique à toutes les sphères de votre vie, qu'il s'agisse de votre travail, de vos finances, de vos relations familiales, de vos amitiés, de la sécurité de vos proches ou de votre estime personnelle. Lorsqu'une émotion ou une pensée vous bouleverse, accordez-vous une minute de pleine conscience pour créer une légère distance et interrompre le cercle vicieux. Cela peut faire toute la différence.

Prenez le temps d'observer votre ventre qui gonfle et dégonfle pendant une minute. Observez chacune de vos respirations et laissez-la aller pour accueillir la respiration suivante, encore et encore. Pour vous aider, vous pouvez vous répéter le mot « inspire » tout au long de l'inspiration, puis le mot « expire » tout au long de l'expiration. Si la pensée a fait naître une émotion, prenez également le temps d'observer dans quelles régions de votre corps vous ressentez cette émotion. Votre cœur bat-il fort, vite ou de manière irrégulière? Vos mains sont-elles froides ou tremblent-elles? Votre mâchoire est-elle serrée? Vos muscles sont-ils crispés? Votre cerveau produit-il des pensées catastrophes en boucle? Prenez quelques secondes pour observer ces sensations, les ressentir, les accepter, puis les laisser aller en vous concentrant sur votre souffle.



La pensée reviendra bientôt. Acceptez-la de nouveau et voyez-la comme n'importe quel autre événement mental. Laissez-la apparaître et exister, tout en lui accordant la même importance que celle que vous accordez au son d'un chien qui aboie au loin. Pour vous aider, vous pouvez aussi lui donner un nom, comme s'il s'agissait d'un épisode de série télévisée. Vous pourriez vous dire « revoilà l'épisode de l'accident de voiture », « l'épisode de l'échec à l'examen », « l'épisode de l'entretien d'embauche qui tourne mal », « l'épisode de la dispute avec mon patron », etc.

Voyez cette pensée dérangeante comme un simple bruit désagréable qui apparaît et disparaît dans votre esprit. Acceptez son passage, puis revenez à votre souffle, encore et encore. Petit à petit, la pensée perdra un peu de sa puissance. Elle reviendra encore, mais elle vous bouleversera un peu moins. Une petite distance se sera installée entre vous et la pensée. Vous serez en mesure de l'observer sans qu'elle vous envahisse complètement. Vous aurez commencé à l'appivoiser en pleine conscience. Petit à petit, vous serez en mesure de voir cette pensée pour ce qu'elle est vraiment, c'est-à-dire comme une simple pensée et non pas le reflet de la réalité.

En prenant systématiquement une pause d'une minute de pleine conscience dès que vous ressentez l'émotion monter en vous, vous serez de plus en plus serein face aux pensées et aux émotions qui apparaissent et disparaissent dans votre esprit. Cependant, même après des années de pratique, vos pensées les plus chargées en émotion auront toujours cette capacité d'embrouiller votre perception de la réalité. Votre cerveau préférera toujours croire ces émotions fortes et vous faire réagir instantanément. C'est pourquoi vous devrez rester vigilant à l'égard de ce type de pensées. Plus une pensée vous bouleverse, plus la

tentation de la croire est forte, et plus vous devriez prendre une minute de méditation pleine conscience avant de vous laisser attirer par elle.

### **Soyez patient**

Toute démarche qui en vaut la peine nécessite une bonne dose de patience et de dévouement. La pleine conscience ne fait pas exception. Pour créer une distance entre vous et vos émotions les plus intenses, vous devrez donc faire preuve de patience. D'abord, vous devrez vous montrer patient dans l'attente des résultats, car les changements ne se produiront pas instantanément. Rappelez-vous une étude citée plus tôt qui rapportait des changements notables dans le cerveau des participants après seulement huit semaines de méditation. Huit semaines, c'est à la fois très court et très long. Si l'on considère qu'il s'agit de changements à la structure même du cerveau, je trouve qu'ils sont drôlement rapides. Par contre, je comprends que lorsque vous êtes stressé, vous aimeriez retirer tous les bienfaits de la méditation dès le premier jour. C'est parfaitement naturel.

Malgré tout, je vous suggère d'être patient et de vous concentrer sur une seule chose : prendre l'habitude de méditer tous les jours, ne serait-ce que pendant une petite minute. Peu importe la vitesse à laquelle les résultats arrivent, assurez-vous de méditer un peu chaque jour et de persévérer. Il est probable que certains bienfaits se présentent bien avant ces deux mois. Vous vous sentirez peut-être un peu mieux dès les premiers jours. Il est également possible que cela vous demande un peu plus de temps. Quoi qu'il en soit, persévérez. Que vous vous sentiez immédiatement mieux ou non, l'important est que vous teniez bon pendant un certain temps. Personnellement, je vous suggère de méditer quotidiennement pendant au moins 30 jours avant d'évaluer les bienfaits de la pleine conscience. Si vous méditez quotidiennement pendant plusieurs minutes, il est probable

que vous en ressentiez les premiers bienfaits beaucoup plus tôt. Mais quoi qu'il arrive, tâchez de tenir bon pendant au moins 30 jours avant d'abandonner cette pratique.

Rappelez-vous aussi que les bénéfices seront de plus en plus nombreux et puissants avec le temps. Les petits changements positifs que vous remarquerez après quelques jours seront beaucoup plus importants au bout de 30 jours. De même, les bienfaits que vous ressentirez après 30 jours seront encore plus profonds au bout de 2 ou 3 mois. Personnellement, même après tout ce temps, j'ai encore l'impression de m'améliorer et de changer lorsque je médite davantage. Soyez donc patient concernant les bienfaits que vous attendez de la pleine conscience. Ils s'installeront au fur et à mesure que vous accumulerez les séances de méditation. Rappelez-vous qu'il vous a fallu toute une vie pour en arriver là où vous êtes actuellement. Allez-vous vraiment abandonner votre objectif après seulement quelques jours? J'espère que non. Soyez donc patient et tenez bon.

Faites aussi preuve de patience envers la personne que vous êtes, à cet instant. Vous n'arriverez à rien en pestant contre certains de vos traits de caractère. Soyez indulgent. Permettez-vous d'être la personne que vous êtes, là, aujourd'hui. Vous avez le droit de vouloir changer. Cependant, n'utilisez pas ce désir de changement pour rejeter ce que vous êtes en ce moment. Observez, accueillez et acceptez ce que vous êtes en ce moment, sans jugement, de la même manière que vous apprenez à le faire pour vos pensées et vos émotions, au cours de votre méditation. Soyez patient à l'égard de toutes vos pensées et vos émotions, car elles reviendront des centaines de fois au cours d'une seule séance de méditation. Au bout d'un mois, vous aurez probablement vu apparaître et disparaître les mêmes pensées des milliers de fois. Vous les aurez observées, acceptées, puis laissées aller, encore et encore. Vous devrez faire preuve d'une bonne dose de patience face à ces

événements mentaux et à leur tendance à revenir encore et encore. Ce qui importe, ce n'est pas tant le retour ou non de ces événements mentaux, mais plutôt votre réaction à ces événements, qui sera de plus en plus tempérée au fil de vos séances de méditation.

Finalement, vous devrez vous montrer patient concernant la méditation elle-même, qui peut évidemment paraître répétitive. Pour vous aider à y arriver, rappelez-vous que chaque moment de votre vie est unique. Chaque respiration est unique et différente de la précédente. Observez ces variations. Le souffle qui était long et profond il y a un instant sera peut-être court et rapide l'instant suivant. Profitez de chacun de ces instants uniques, car bientôt il laissera sa place à un instant différent. Pendant ces minutes de méditation, vous n'observez donc pas un seul souffle, mais des centaines d'événements uniques, l'un à la suite de l'autre. Vous observez tantôt une inspiration, tantôt une pensée, puis une inspiration légèrement différente, puis une sensation physique, puis une nouvelle pensée, etc. Lorsqu'on remarque, avec une certaine curiosité, le caractère unique de chaque respiration, pensée, émotion, sensation ou bruit, on saisit toute la richesse de la pleine conscience et la patience devient un peu plus facile.

Cependant, peu importe la richesse que vous offre chacun de vos instants de pleine conscience, il vous arrivera inévitablement de manquer de patience. C'est souvent mon cas. Lorsque cela se produira, rappelez-vous pourquoi vous avez choisi de cultiver la pleine conscience. Rappelez-vous pourquoi vous vous accordez cet instant et pourquoi cette méditation est importante pour vous. Rappelez-vous que vous le faites pour prendre soin de vous, pour nourrir votre conscience et pour en arriver à une vie plus sereine et paisible. Ce rappel de votre engagement envers vous-même et de vos motivations vous aidera à cultiver la patience nécessaire à la pleine conscience et à la récolte de ses bienfaits.

## **Développez votre discipline et oubliez la motivation**

Au-delà de la patience, vous devrez aussi faire preuve d'un peu de discipline. Je vous propose une formule incroyablement simple : pour récolter les fruits de la méditation, il faut... méditer! Et il faut le faire jour après jour, après jour, encore et encore. C'est la seule formule que je connaisse : si vous méditez tous les jours, vous aurez des résultats; si vous ne méditez pas, vous n'aurez pas de résultats. C'est simple. Il serait agréable de n'avoir qu'à lire un livre pour devenir calme et serein. Malheureusement, comme pour la plupart des choses qui valent vraiment la peine, il vous faudra aussi agir. Et pour agir, jour après jour, il vous faudra un minimum de discipline. Ne vous fiez surtout pas à votre motivation pour vous assurer d'agir jour après jour. La motivation est liée aux émotions. Et nous l'avons vu, les émotions sont changeantes. Donc, la motivation est changeante. C'est une très mauvaise guide pour vous aider à changer votre vie.

C'est un phénomène universel : vous apprenez quelque chose de nouveau, vous êtes motivé et enthousiaste. Vous vous lancez, convaincu que cette fois sera la bonne. Puis, après quelques jours, votre motivation diminue. C'est un cycle naturel. Ne comptez pas sur votre motivation, acquérez plutôt une certaine discipline. Votre discipline sera là pour vous lorsque votre motivation vous laissera tomber. Car, croyez-moi, cela arrivera. En fait, la motivation vous laissera probablement tomber dès la première semaine. Avec le temps, j'ai réalisé que ma motivation finit toujours par faire défaut. Que ce soit pour l'entraînement, l'alimentation, l'écriture ou la méditation, ma motivation ne m'est pas d'une grande utilité. Je peux être incroyablement motivé lorsque je suis de bonne humeur, puis complètement démotivé à la suite d'une mauvaise nouvelle. Le simple fait de manquer de sommeil, de sucre, de café, de soleil peut anéantir ma motivation. En fait, après quelques essais d'une

nouvelle routine, ma motivation commence déjà à diminuer. C'est à ce moment que la discipline prend le relais.

J'ai appris à ne pas me demander si j'avais envie de m'entraîner, de bien manger ou de méditer, mais plutôt à le faire sans me poser de question. Engagez-vous à méditer, jour après jour, au moins une petite minute. Puis, faites-le tout simplement, sans vous poser de question. Vous aurez infiniment plus de succès que si vous comptez sur votre motivation. Fixez-vous l'objectif le plus petit possible, et respectez-le tous les jours. Si vous ne réussissez pas, abaissez votre objectif jusqu'à ce que vous l'atteigniez chaque jour. Même si ce n'est que pour une minute par jour, vous aurez acquis une discipline qui influencera le reste de votre vie. Cette discipline vous apportera aussi un bénéfice insoupçonné : vous récupérerez toute cette énergie que vous gaspilliez auparavant à tenter de vous motiver. Croyez-moi, tenter de se convaincre d'agir est épuisant. La discipline et l'action demandent moins de temps et d'énergie. C'est libérateur. Essayez et voyez par vous-même.

### **Ayez confiance**

Finalement, pour alimenter votre patience et votre discipline, vous devrez avoir confiance. Ayez confiance en vous et en votre capacité à méditer jour après jour. Quels que soient votre emploi du temps, vos obligations, votre niveau d'énergie ou de fatigue, vous pouvez prendre une minute pour méditer. Vous pouvez le faire. Ayez confiance en vous. Ayez aussi confiance en votre capacité à récolter les bienfaits de la pleine conscience et à cultiver le calme et la sérénité. D'autres personnes y sont arrivées avant vous en utilisant exactement la même forme de méditation. Pourquoi pas vous? Ayez donc confiance en la pleine conscience et donnez-vous suffisamment de temps pour l'expérimenter. Elle m'a

énormément aidé et a aidé tant d'autres personnes. Des recherches ont montré qu'elle pouvait littéralement changer le cerveau des gens qui l'adoptent en le rendant plus calme. Cette méthode peut vous aider. Ne laissez pas les moments difficiles vous décourager. Ayez confiance et continuez à méditer, jour après jour.

## **CHAPITRE 8**

### **POUR MIEUX SAISIR LA PLEINE CONSCIENCE**

#### **Le travail de votre cerveau est de produire des pensées**

Votre cœur produit des battements qui font circuler votre sang. Votre estomac produit des sucs gastriques qui préparent les aliments à la digestion. Votre pancréas produit de l'insuline qui régule votre taux de sucre dans le sang. Vos yeux détectent la lumière et vos oreilles entendent les sons. Votre cerveau, lui, produit des pensées. C'est son travail, que vous le vouliez ou non. Vous ne l'arrêterez pas et, bien sincèrement, je crois que c'est mieux ainsi! Faites-en votre deuil dès maintenant, ce sera libérateur. Cessez de lutter contre votre cerveau pour qu'il produise moins de pensées ou pour qu'il produise des pensées plus agréables.

D'abord, c'est un phénomène bien connu : plus vous essayez de chasser une pensée, plus elle revient de manière obsessionnelle et plus vous êtes troublé par sa présence. Plus vous tentez d'éviter certaines pensées, plus elles occupent de place dans votre esprit et plus elles vous rendent misérable. En acceptant les pensées désagréables ou troublantes lorsqu'elles se présentent, vous diminuez leur effet sur vous. Ensuite, plus vous lutterez contre votre cerveau, plus vous serez stressé. En réaction à ce combat, votre corps relâchera encore plus d'hormones de stress, comme l'adrénaline et le cortisol, ce qui augmentera l'activité de votre cerveau. Votre cerveau stressé produira une nouvelle avalanche de pensées encore plus désagréables que les précédentes. C'est normal, vous avez stressé votre cerveau avec vos efforts de lutte! C'est un cercle vicieux.



C'est un peu comme si vous décidiez de vous battre contre votre cœur parce qu'il bat trop vite ou trop fort à votre goût. Vous êtes un peu stressé et votre cœur bat plus rapidement, plus fort ou de manière moins régulière. Cette situation vous frustre et vous refusez qu'il batte ainsi. Vous luttez contre cette sensation désagréable et vous tentez de vous calmer à tout prix pour contrôler votre cœur qui vous perturbe. Comment croyez-vous qu'il réagira? Votre combat et vos efforts libéreront des hormones de stress et votre cœur battra plus vite, plus fort et de manière plus irrégulière qu'il y a quelques minutes. Tout comme les battements rapides de votre cœur, les pensées anxieuses sont des symptômes de stress. Vous battre contre ces pensées et contre le stress ne fait qu'augmenter votre stress et multiplier le problème. Reconnaissez ce stress et les sensations qu'il crée. Lors de votre méditation, observez ces sensations et ces pensées, acceptez-les et laissez-les exister. Puis laissez-les aller et revenez doucement à votre souffle.

Acceptez que votre cerveau fasse son travail, même si les pensées qu'il produit ne sont pas toujours plaisantes. Voyez ces pensées désagréables comme les gargouillements désagréables de votre ventre ou les battements plus rapides de votre cœur. Votre corps les produit de manière relativement autonome. Soyez un observateur neutre. Lorsque votre cerveau produit beaucoup de pensées anxieuses, dites-vous simplement : « mon cerveau produit beaucoup de pensées et c'est OK ». Acceptez qu'il fasse son travail et ne vous identifiez pas trop à ces pensées ou ne les voyez pas comme le reflet exact de la réalité. Observez ces apparitions, laissez-les exister et aller, et revenez doucement à votre souffle. Plus tard, après la séance de méditation, vous verrez si vous décidez de répondre à chacune de ces moindres pensées. Pour l'instant, plutôt que de lutter contre votre cerveau, méditez tout simplement avec lui et apprenez à l'apprivoiser pour qu'il vous dérange moins.

## **La conscience qui observe le lac**

Imaginez-vous assis tranquillement sur la rive d'un lac. Là, sur la rive, vous êtes dans votre conscience. Depuis ce poste d'observation de votre conscience, vous observez les remous du lac. Ces remous sont comme des bulles de pensées qui remontent à la surface du lac de votre esprit. Votre objectif est de demeurer le plus stable possible sur la rive du lac en observant ces remous, sans vous laisser attirer par eux ni céder à l'envie d'y plonger. Le souffle agit comme une ancre pour vous garder sur la rive de votre conscience. En observant régulièrement votre souffle, vous restez sur la rive et vous êtes alors en pleine conscience. Des bulles de pensées et d'émotions apparaissent ici et là dans le lac, puis éclatent après un certain temps. L'eau est parfois trouble, parfois transparente. Lorsque les pensées sont intenses ou nombreuses, des tourbillons se forment et un fort courant apparaît. À d'autres moments, le lac est calme, paisible et son reflet est aussi clair qu'un miroir.

Observez votre souffle, puis voyez les bulles apparaître et disparaître dans le lac. Ces bulles représentent aussi bien les pensées que les émotions, les bruits ou les sensations qui attirent votre attention. Lorsque vous les voyez apparaître, contentez-vous de les observer, de les accepter et de les laisser aller pour revenir à votre souffle. Contentez-vous de rester sur la rive et d'observer le lac à partir du poste d'observation de la conscience et du souffle. Tôt ou tard, une nouvelle bulle de pensées ou d'émotions captera votre attention. Parfois, vous serez tellement attiré par ce remous que vous plongerez dans le lac sans même vous en rendre compte. Vous pourriez même être emporté par le courant de ces émotions ou de ces pensées pendant un long moment.

Votre conscience se réveillera bientôt. Vous vous rendrez compte que vous avez plongé sans même le remarquer. Revenez sur la rive de la pleine conscience en vous

centrant sur votre souffle. Observez le souffle, puis le lac, avec ses bulles de pensées et d'émotions qui apparaissent et disparaissent. Laissez-les aller, cette fois sans plonger, et revenez encore à votre souffle. Il est normal de plonger sans même le réaliser. Ce n'est pas un signe de mauvaise méditation. Au contraire, c'est une excellente occasion d'apprendre à revenir sur la rive. Car, en fin de compte, il est là, le vrai objectif de la pleine conscience. Apprendre à observer le lac sans y plonger, mais surtout apprendre à revenir sur la rive lorsqu'on perd pied.

Vous plongerez régulièrement, c'est parfaitement normal. Vous plongerez même des dizaines ou des centaines de fois pendant une seule séance de méditation. Avec un peu de pratique, vous serez aspiré de moins en moins longtemps par le courant et vous reviendrez de plus en plus facilement sur la rive. Bientôt, cet entraînement aura une grande influence sur votre vie quotidienne. Plutôt que de vous perdre dans le lac de vos pensées et de vos émotions pendant des heures, cela ne durera que quelques minutes. Plutôt que de vous noyer dans une émotion, vous serez capable de l'observer sans plonger. Et si vous plongez, vous saurez nager pour en revenir. Cela fera toute la différence.

### **Le ciel est votre conscience**

Imaginez que vous observiez le ciel. Parfois, ce ciel est bleu et ensoleillé. Quelques nuages le traversent tranquillement. Ces nuages sont blancs, relativement petits et assez agréables. D'autres journées sont plus agitées et apportent leur lot de nuages sombres, de pluies torrentielles et d'orages. Mais, au-delà de ces nuages, le même ciel est toujours là : bleu, stable et inchangé. Ce ciel est votre conscience. Cette conscience qui observe les nuages aller et venir. Le ciel ne tente pas de chasser les nuages désagréables ou de retenir les nuages agréables. Il les regarde défiler, les uns après les autres, tout simplement.

Parfois, des oiseaux passent à leur tour. Encore une fois, le ciel se contente de les observer sans les retenir ou les chasser. Peu importe la noirceur des nuages ou la force des tempêtes, le ciel reste immuable.

C'est cet état d'esprit d'observation, d'acceptation et de laisser-aller que nous tentons d'atteindre lors d'une séance de méditation. Observez votre souffle, puis voyez les pensées et les émotions apparaître. Laissez-les exister comme le ciel laisse défiler les nuages. Ne refusez aucune pensée ni aucune émotion. Demeurez conscient et revenez simplement à votre souffle après avoir observé ces passages nuageux. Comme le ciel demeure bleu au-dessus des orages, votre conscience demeure sereine, même au cœur de la tourmente. Peu importe la force de la tempête, vous pouvez faire appel à cette conscience. Petit à petit, vous aurez le réflexe d'observer les tempêtes sans vous identifier à elles et sans vouloir les chasser à tout prix. Vous laisserez passer ces pensées et ces émotions, comme des nuages qui traversent votre conscience. Vous les observerez sans lutter. Vous les laisserez apparaître, puis disparaître, en demeurant dans le poste d'observation de votre conscience, dans ce ciel bleu au-dessus des nuages orageux.

### **Répondre au lieu de réagir**

Est-ce donc dire que nous allons toujours laisser aller nos pensées et nos émotions, sans jamais nous en occuper? Bien sûr que non. C'est même le contraire! En étant pleinement conscient, vous agirez sur ce qui vous importe vraiment. Les futilités vous stresseront moins et vous choisirez d'agir sur les événements qui comptent pour vous. Et lorsque vous agirez, vous le ferez d'une manière plus sereine, plus assurée et plus calme qu'auparavant. À ce sujet, de nombreux auteurs soulignent la différence entre « réagir » et « répondre » aux événements. Lorsque nous réagissons aux événements, à nos pensées et

à nos émotions, nous sommes « inconscients ». Pour reprendre l'image du lac, nous nous laissons emporter par un tourbillon de pensées, et celles-ci nous submergent complètement. Les pensées et les émotions s'emparent alors de nous et nous contrôlent. Nous devenons leur esclave et nous réagissons de manière impulsive.

À l'opposé, répondre à une situation, c'est choisir consciemment de porter notre attention sur un problème pour y faire face de manière posée et avec un certain recul. Nous sommes conscients. Pour reprendre l'image du lac, nous choisissons de plonger pour aller à la rencontre d'une pensée, d'une émotion ou d'un événement précis, et nous sommes conscients que nous plongeons. Nous sommes conscients de ce qui se passe en nous à chacun de ces instants. Nous allons à la rencontre de cette pensée et nous revenons sur la rive tout aussi consciemment. C'est notre conscience qui choisit la place qu'elle accorde à ces émotions, pensées ou événements, de même que la réponse appropriée. Tout au long de cette réponse, nous gardons une certaine distance avec nos pensées et émotions. Nous demeurons des observateurs neutres. Nous ne sommes pas submergés par ces pensées et nous ne leur obéissons pas impulsivement. Le but de la pleine conscience n'est donc pas de tout laisser aller, tout le temps, mais plutôt d'apprendre à « répondre » consciemment aux événements au lieu d'y « réagir » inconsciemment.

Lorsque vous êtes en pleine séance de méditation, par contre, ce n'est ni le temps de réagir ni le temps de répondre, mais simplement le temps d'observer. Vous vous entraînez à observer les pensées et à les laisser aller pour revenir à votre souffle. La séance de méditation n'est donc pas le moment pour régler vos problèmes ou y réfléchir. Vous consacrez ce moment à vous entraîner à demeurer sur la rive du lac pour observer votre souffle et les bulles de pensées. Vous vous entraînez à revenir sur la rive du souffle lorsque

vous avez plongé sans vous en rendre compte. Plus tard, dans la journée, vous pourrez choisir de revenir à certaines pensées, émotions ou situations pour y répondre consciemment. Et si, au moment d'y répondre, vous vous sentez de nouveau emporté par une vive émotion ou par un fort courant de pensée, prenez une minute pour vous centrer sur votre souffle et revenir sur la rive de votre pleine conscience. Ce faisant, vous aurez de nouveau créé une petite distance entre vous et le bouillonnement du lac des pensées, ce qui vous aidera à répondre au lieu de réagir.

## **CHAPITRE 9**

### **TROIS MÉDITATIONS DE BASE**

Dans ce chapitre, je vous présente trois méditations de base que vous pourrez utiliser lors de vos séances. Ce sont celles que j'utilise le plus souvent dans mon quotidien. Puisqu'elle nous a servi d'exemple depuis le début du livre, la méditation du souffle vous paraîtra familière. J'ai tout de même choisi de l'inclure ici pour que vos méditations se trouvent au même endroit. De plus, la méditation du souffle est la base de toutes les formes de pleine conscience. C'est un peu un passage obligé. Il est donc important de la pratiquer et de la maîtriser. En fait, même une fois que vous aurez maîtrisé la méditation du souffle, il n'est absolument pas nécessaire de passer à d'autres formes de méditation. Après des années, j'utilise la méditation du souffle presque tous les jours et il en va de même pour la grande majorité des adeptes de pleine conscience. Le souffle demeure l'ancre de la pleine conscience, même pour les plus expérimentés d'entre nous. Étant donné son importance, je vous suggère donc de lui accorder une attention particulière lors de la lecture de ce chapitre.

#### **La méditation du souffle**

Pour la méditation du souffle, vous pouvez vous coucher sur un tapis de yoga, sur votre lit ou sur le plancher, ou vous asseoir sur une chaise ou sur un coussin de méditation. L'important est que vous trouviez un endroit relativement calme où vous ne serez pas dérangé. Que vous soyez en position assise ou couchée, adoptez une posture droite et digne en alignant votre colonne vertébrale le mieux possible, tout en demeurant confortable. L'idée est de se tenir droit, mais en restant détendu. Vous pouvez fermer doucement les

yeux ou les garder ouverts en fixant le mur, le plafond ou un décor qui ne vous empêche pas de vous concentrer. Une fois la position adoptée, posez doucement votre attention sur le va-et-vient de votre souffle. Pour ce faire, choisissez la partie de votre corps où le souffle est perceptible. Personnellement, la sensation du ventre qui gonfle et dégonfle à chaque respiration est la plus facile à observer. Vous pourriez aussi choisir la sensation de l'air qui entre et sort des narines, ou toute autre sensation qui vous est facilement perceptible.

Concentrez votre attention sur cette seule sensation durant toute la méditation. Pour vous aider, vous pouvez poser doucement votre main sur votre ventre. Vous sentirez celui-ci monter et descendre à chacune de vos respirations. Observez la sensation de l'air qui entre à l'inspiration, puis qui sort à l'expiration. Entre les deux, remarquez le court instant de pause. Contentez-vous d'observer et de ressentir la sensation choisie sans jamais tenter de contrôler ou d'influencer votre souffle. Votre souffle sera tantôt rapide, superficiel, lent, profond, régulier, irrégulier, saccadé, calme ou tendu. Dans tous les cas, acceptez-le tel qu'il se présente. Ne tentez pas de forcer l'air à entrer dans les poumons ni de pousser l'air vers l'extérieur. Laissez votre souffle suivre sa tendance naturelle. Ne faites qu'observer la sensation du souffle comme elle se présente. Puis laissez aller cette respiration pour accueillir la prochaine, encore et encore.

Tôt ou tard, votre esprit sera distrait. Vous serez alors absorbé par une pensée, une émotion, un souvenir, une anticipation, une réflexion, un bruit ou une sensation physique. Cela se produira des centaines de fois au cours d'une méditation. Après un certain temps, vous vous rendrez compte que vous étiez ailleurs. Au moment même où vous vous en rendez compte, votre conscience sera de retour. Prenez alors une seconde pour observer ce qui a attiré votre attention. Si c'est une pensée, remarquez-la et dites-vous simplement :



« Je pense à ceci (aux enfants, à l'argent, à la maison, aux vacances, au bureau, à l'avenir, au passé, etc.) ». Acceptez cette pensée. Après tout, vous n'avez pas vraiment de pouvoir sur les pensées que votre cerveau décide de produire à cet instant précis. Vous pouvez aussi, si vous préférez, vous dire simplement le mot « pensée » lorsque vous remarquez que votre esprit vient de suivre un courant de pensée. Acceptez cette pensée, puis laissez-la aller et revenez doucement à votre souffle.

Si c'est une émotion qui vous interpelle, remarquez-la et reconnaissez-la (anxiété, stress, peur, colère, tristesse, calme, joie), si c'est possible pour vous. Puis prenez une seconde pour déterminer où, dans votre corps, cette émotion se manifeste : « Ma mâchoire est crispée, ma poitrine est serrée, les muscles de mes bras sont tendus, etc. ». Acceptez cette émotion et les sensations qui y sont associées. Prenez un court instant pour les ressentir, puis laissez-les aller et revenez doucement à votre souffle. Faites la même chose avec la sensation physique qui dévie momentanément votre attention de votre souffle, que ce soit un picotement, une raideur, un léger inconfort, de la chaleur, du froid, etc. Lorsque vous vous en rendez compte, observez cette sensation qui vous distrait, acceptez-la et revenez doucement à votre souffle. La même chose est vraie pour les sons ou toute autre distraction qui captent votre attention alors que vous tentez de vous concentrer sur votre souffle.

Vous observez votre souffle, vous le ressentez et l'acceptez tel qu'il est. Puis, lorsque quelque chose détourne votre attention, vous observez la distraction, vous l'acceptez, et vous revenez doucement à votre souffle. Vous le faites encore et encore, des dizaines de fois. Continuez ainsi pendant toute la période que vous vous êtes fixée, que ce soit 1, 5, 10, 15 ou 20 minutes. Si vous le souhaitez, vous pouvez activer une sonnerie dans

vosre téléphone, vosre ordinateur ou n'importe quel chronomètre que vous avez à portée de main. Vous pouvez aussi méditer un court instant sans vous fixer d'objectif de temps en particulier. C'est personnellement la méthode que je préfère. Je m'installe et je médite pendant un certain temps. Parfois, je remarque que j'ai médité pendant une ou deux minutes. D'autres jours, je remarque que 5, 10 ou 15 minutes se sont écoulées. Nous passons nos journées à suivre un horaire, une liste de tâches ou un plan. Pourquoi ne pas vivre cette très courte méditation dans un espace hors du temps? Un moment où vous nourrissez votre être et votre conscience, sans vous imposer d'objectifs de performance ou de durée. Expérimentez et voyez par vous-même la manière que vous préférez.

### **Le compte de cinq respirations**

Cette forme de méditation est étonnamment simple. Il s'agit de compter vos respirations. Fermez vos yeux et respirez à quelques reprises. Si vous êtes dans un endroit public, par exemple au bureau, fixez un mur ou une direction libre de toute distraction. Laissez ensuite votre souffle entrer et sortir naturellement, sans tenter de le contrôler. Puis, commencez l'exercice en comptant intérieurement « un » lorsque vous inspirez. Remarquez la pause et la culbute du souffle. Puis, répétez « un » lorsque vous expirez. Vous avez compté votre première respiration. À la prochaine respiration, comptez « deux » lorsque l'air entre dans les poumons, et encore « deux » lorsque l'air sort des poumons. Essayez si possible d'étirer le compte pendant tout le temps que l'air met à entrer et à sortir de vos poumons, ce qui donne « uuuuuun », « deeeeuux », et ainsi de suite. Poursuivez ainsi jusqu'à « cinq » respirations complètes, puis recommencez à « un ».

Tout au long de ce compte, ressentez attentivement les sensations du ventre qui gonfle ou de l'air qui entre et sort des narines, comme vous l'avez appris pour la méditation

du souffle. Vous remarquerez rapidement à quel point votre esprit est facilement distrait. Lorsque cela se produit, prenez le temps d'observer et d'accepter ce qui a attiré votre attention, exactement comme vous le faites pour la méditation du souffle classique. Puis recommencez simplement à « un » à la prochaine respiration. Votre esprit sera parfois si distrait que vous compterez jusqu'à « neuf » sans vous en apercevoir. Il vous arrivera aussi d'oublier le compte. Lorsque vous réalisez que vous avez perdu le compte, recommencez à « un » lors de la prochaine occasion. Continuez ainsi pendant quelques minutes.

Vous pouvez utiliser cette méditation pour de très courts exercices en plein cœur de votre journée de travail ou dans votre vie de tous les jours. Ces courts instants de méditation sont utiles lorsque les pensées ou les émotions se bousculent et que le moment ne se prête pas à une méditation plus formelle. Par exemple, lorsque vous êtes au travail et que vous réalisez que le stress, la frustration ou la confusion s'empare de vous, prenez quelques secondes pour démarrer un compte de cinq respirations. Ce très court instant de méditation ne vous prendra que quelques secondes, mais pourrait vous aider à vous recentrer et à ralentir le tourbillon mental qui s'accélérait. Après quelques séries de cinq respirations, il est possible que la situation vous semble un peu moins envahissante et que vous ayez les idées plus claires.

Cet exercice d'inspiration zen peut également être très utile lorsque vous n'arrivez pas à trouver le sommeil, pour autant que vous l'employiez pour méditer et non pas pour vous forcer à dormir. Tenter de vous détendre à tout prix ou de provoquer l'arrivée du sommeil ne ferait que vous stresser davantage. En méditation, vous acceptez ce qui se passe, y compris votre insomnie, vos pensées et vos émotions. Contentez-vous d'observer votre souffle et de compter vos respirations jusqu'à « cinq », puis recommencez à « un ».

Lorsque vous êtes distrait, observez où votre esprit est parti, acceptez cette distraction, laissez-la aller et revenez doucement à votre souffle en recommençant un nouveau compte de cinq expirations.

Personnellement, c'est l'une de mes méthodes préférées pour décrocher d'un tourbillon de pensées envahissantes au beau milieu de mes activités quotidiennes. Par exemple, vous êtes en train de faire la vaisselle et après quelques minutes, vous pensez au travail sans même vous en rendre compte. Vous voilà en pleine discussion imaginaire désagréable avec un collègue, votre patron ou un client. Vous argumentez, seul dans vos pensées, au beau milieu de la vaisselle. Tôt ou tard, vous réalisez que vous étiez dans un tourbillon de pensées. Prenez quelques secondes pour vous concentrer sur votre respiration et commencez un compte de « cinq », tout en continuant à faire la vaisselle. Une fois cette série terminée, vous aurez probablement oublié votre conversation imaginaire et vous serez plus calme. Des répliques reviendront parfois, mais vous les laisserez passer en vous contentant de les observer sans plonger. Si vous avez toujours de la difficulté à les regarder apparaître et disparaître sans y plonger, recommencez un nouveau compte de cinq respirations.

Évidemment, le but n'est pas de vous mettre à compter vos respirations chaque fois qu'une pensée déplaisante apparaît dans votre esprit. Ce serait un peu obsessionnel et vous y passeriez la journée! L'idée est plutôt de disposer d'un très court exercice de méditation pour vous aider à vous recentrer lorsque de forts courants de pensées ou d'émotions se présentent au beau milieu de vos activités quotidiennes, à un moment où une séance de méditation n'est pas possible. Cet exercice ne dure que quelques secondes et vous aide à revenir à l'instant présent en pleine conscience. Vous pouvez ensuite reprendre vos

activités de manière un peu plus consciente et répondre à vos préoccupations avec plus de sérénité.

### **La méditation marchée**

La méditation marchée est un peu plus difficile à maîtriser, surtout dans les premiers temps. Les premières fois où je l'ai essayée, j'avais moins l'impression de méditer que lorsque j'utilisais la méditation du souffle. Par contre, lorsqu'elle est maîtrisée, elle procure les mêmes bienfaits que n'importe quelle autre forme de pleine conscience. Tout comme pour le souffle, il s'agit simplement de porter votre attention sur une sensation physique précise. Cependant, au lieu d'observer votre ventre qui gonfle, c'est sur les sensations de la marche que vous porterez votre attention. Vous pourriez, par exemple, observer la sensation du pied qui touche le sol à chaque pas. Pour ce faire, vous marcherez très lentement, dans un endroit où vous ne serez pas observé ni dérangé. La méditation marchée peut se faire autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. L'important est que vous puissiez marcher très lentement en concentrant votre attention sur la sensation que vous choisirez d'observer. Si vous vous demandez constamment de quoi vous avez l'air ou si quelqu'un vous regarde, il est préférable de changer d'endroit. De même, trouvez idéalement un endroit où votre regard ne sera pas distrait. Vous n'êtes pas là pour observer avec vos yeux, mais plutôt pour ressentir la sensation physique de la marche, un pas après l'autre. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace, car vous ne ferez que quelques pas avant de faire demi-tour.

Avant de débiter, prenez le temps de ressentir quelques respirations, comme vous l'avez appris dans la méditation du souffle. Choisissez ensuite une sensation physique associée à la marche sur laquelle vous porterez votre attention à chacun de vos pas. Puis, mettez-vous à marcher très lentement. Pour ma part, je choisis de ressentir avec attention

le dessous de mon pied. D'abord, je me concentre sur la sensation de mes deux pieds qui touchent le sol. Puis, je ressens le talon du pied droit qui se soulève, suivi de la plante du pied et finalement des orteils qui quittent le sol. Je ressens le talon du pied gauche qui commence à se soulever à son tour, alors que celui du pied droit reprend contact avec le sol. L'attention, qui était tantôt centrée sur le souffle, est ici portée vers le contact du pied avec le sol. Pas après pas, lentement, encore et encore. Après quelques pas, faites une pause et prenez le temps de ressentir le dessous de vos deux pieds, fermement posés sur le sol. Puis, faites demi-tour, lentement, et poursuivez votre méditation marchée pendant quelques pas. Contentez-vous de marcher très lentement, sur une courte distance, et de ressentir chacun de vos pas en pleine conscience. Au bout de quelques pas, faites de nouveau une pause pour ressentir vos deux pieds fermement ancrés au sol, puis faites demi-tour et repartez dans la direction opposée.

Tôt ou tard, des pensées, des émotions, des sensations physiques, des souvenirs, des sons ou des objets viendront distraire votre attention et vous absorber quelques instants. Lorsque vous vous en rendez compte, arrêtez de marcher et accueillez cette distraction. Acceptez la distraction, observez-la et laissez-la aller exactement de la même façon que lors d'une méditation du souffle. Puis revenez doucement à la sensation de vos deux pieds fermement ancrés au sol et recommencez lentement à marcher en pleine conscience. Faites-le encore et encore, des dizaines et des centaines de fois. Poursuivez ainsi pour quelques minutes. Vous pouvez insérer la méditation marchée ici et là dans vos journées, à titre de complément à la méditation du souffle. Par exemple, vous pourriez méditer sur votre souffle en vous réveillant le matin, puis utiliser la méditation marchée en vous rendant vers votre voiture pour aller au travail. À la fin de votre journée, vous pourriez faire de même

en marchant de l'arrêt d'autobus ou de votre voiture jusqu'à votre domicile. Ces courts instants de pleine conscience vous serviront de rappel de méditation et vous aideront à entrer à la maison en étant plus conscient, plus présent et plus dégagé.

## CHAPITRE 10

### ÉVITEZ LES PIÈGES

Lorsque j'ai commencé la méditation pleine conscience, j'ai fait face à certaines difficultés et je suis tombé dans plusieurs pièges. En fait, il m'arrive encore d'y trébucher sans trop m'en rendre compte. J'ai cru bon les partager avec vous ici, en espérant que ce chapitre vous aidera à les éviter ou, du moins, à en sortir le plus rapidement possible.

#### **Je n'ai pas le temps de méditer!**

La pleine conscience est simple et efficace, mais elle n'a aucune utilité si vous ne méditez pas! D'après mon expérience, ce sera là votre plus grand défi : continuer de méditer, jour après jour. Et pour y arriver, s'il y a un piège dans lequel il ne faut pas tomber, c'est de croire nous n'avons pas le temps de méditer. La méditation est peut-être le seul moment de votre journée où vous nourrissez votre être, sans aucun autre but. Toute la journée, vous passez d'une tâche à une autre, presque sur le pilote automatique. Vous accomplissez des tâches tantôt liées à votre rôle de conjoint, de parent, d'ami, de collègue, d'employé, de patron, de client, de citoyen, etc. Même lorsque vous êtes seul, vous effectuez des tâches ménagères, des achats pour la famille, vous cuisinez, etc. Le reste du temps, celui que vous vous réservez, vous faites un peu de sport ou vous vous distrayez en regardant la télévision, en jouant à un jeu vidéo, en lisant un livre ou en écoutant de la musique. Dans tous les cas, vous êtes toujours en train de faire quelque chose. Parfois des choses importantes, parfois des choses insignifiantes. Dans cette succession d'activités, combien de temps consacrez-vous à « être », tout simplement? À prendre le temps d'exister, sans rôles à jouer, sans choses à faire. Personnellement, avant de méditer, j'aurais



dit « environ zéro minute ». Maintenant, j'y consacre au moins quelques minutes par jour, soit les quelques minutes où je médite.

Il m'arrive encore de me dire : « j'avais prévu de méditer, mais je n'ai pas le temps aujourd'hui ». Je réalise alors que je suis simplement devenu dépendant au rythme de vie de notre société où chaque minute doit apporter une stimulation quelconque. Je me dis alors « OK, si tu n'es pas capable de prendre quelques minutes, c'est que tu es complètement accro aux stimulations et que tu aurais plutôt besoin de trois heures de méditation. » La plupart du temps, je trouve alors au moins cinq minutes pour méditer. Soyons francs, qui n'a pas cinq minutes? Moi, semble-t-il! Ou, du moins, c'est ce que je tente de me faire croire. L'idée est que ce manque de temps est souvent une illusion et un signe que j'ai grandement besoin de méditer et de redémarrer ma journée de manière plus consciente. Suis-je allé sur Facebook? C'est possible. Ai-je joué à un jeu vidéo, que ce soit sur une console, un iPhone ou iPad? C'est possible. Ai-je regardé la télévision? Probablement. Ai-je surfé sur internet? Absolument. Ai-je consulté mes courriels plus d'une fois? Évidemment.

Si j'ai pris un peu de temps pour n'importe laquelle de ces activités, alors j'ai facilement cinq minutes à consacrer à cette méditation qui m'apporte tant de bienfaits. Si je prends trois minutes de moins devant le téléviseur, trois minutes de moins à vérifier une dixième fois mes courriels et trois minutes de moins sur mon iPad, j'ai alors neuf minutes. Je ne me rendrai même pas compte que trois minutes ont disparu de chacune de ces activités peu significatives. Par contre, les neuf minutes de méditation, elles, seront très importantes et auront un impact réel sur ma qualité de vie et même sur ma santé. Si je ne peux absolument pas libérer cinq minutes ici et là, alors je n'ai qu'à me lever cinq minutes plus

tôt ou me coucher cinq minutes plus tard afin de méditer. De toute façon, ces cinq minutes investies à méditer amélioreront la qualité de mon sommeil. Je dormirai quelques minutes de moins, mais mon sommeil sera plus profond et récupérateur. Je serai donc plus reposé, même si je passe quelques minutes de moins au lit.

J'ai aussi remarqué que les heures qui suivent mes séances de méditation sont beaucoup plus productives sur le plan professionnel. Je suis moins distrait dans l'exécution d'une tâche, mon attention est plus soutenue et je suis plus créatif dans la recherche de solutions. Surtout, je choisis consciemment les tâches à accomplir en priorité, au lieu de me laisser distraire par des tâches secondaires qui auraient moins d'impact sur mes objectifs. Bref, je suis infiniment plus efficace dans les heures suivant une séance de méditation que si je n'avais pas médité. La même chose est vraie sur le plan personnel. Après une séance de méditation, j'ai l'impression que ma journée est beaucoup mieux centrée sur mes priorités de vie et que les choses insignifiantes ne m'attirent plus autant. Je suis moins tenté par les activités qui ne contribuent pas à mon bonheur et je prends davantage le temps de savourer les activités qui, elles, me rendent réellement heureux. Je regarde moins la télévision et je m'entraîne plus. Je profite davantage de la présence de ma conjointe ou des membres de ma famille. J'écoute plus les autres et je suis plus présent à eux. Bref, ma vie semble plus riche de sens dans les heures qui suivent ma méditation, et je suis plus heureux.

Tout compte fait, les quelques minutes investies à méditer me rapportent infiniment plus, qu'il s'agisse de la qualité de mon sommeil, de ma productivité ou de la richesse de ma vie personnelle. En fin de compte, méditer me fait donc économiser du temps et de l'énergie! Alors, plutôt que de me dire « Je n'ai pas le temps de méditer », j'en viens plutôt

à la conclusion suivante : « Je n'ai absolument pas le temps... de ne pas méditer! » La méditation me permet de récupérer des moments de vie qui étaient auparavant perdus dans des distractions ou des activités peu significatives. Pouvez-vous vraiment vous permettre de perdre autant de moments de votre vie? Pour ma part, je juge que non. La vie est déjà beaucoup trop courte!

### **Je n'arrive pas à me détendre lorsque je médite!**

Il s'agit d'un piège dans lequel la majorité des débutants tombent. Même après des années, je n'y échappe pas. Cette erreur, très commune, consiste à utiliser la méditation pour se débarrasser des émotions « négatives » ou pour se détendre à tout prix. J'ai longtemps fait fausse route à ce sujet et cela m'arrive encore parfois. Le but de la pleine conscience n'est pas de vous détendre à tout prix pendant la méditation. Le but est d'observer les sensations telles qu'elles sont à ce moment précis. Observer le souffle tel qu'il est, qu'il soit saccadé et rapide ou lent et profond. Vous l'observez, le ressentez et l'acceptez comme il se présente, sans le juger ni vouloir le changer.

Vous faites la même chose avec les sensations, les émotions et les pensées qui se présentent à vous. Vous vous sentez calme? Très bien. Vous vous sentez tendu? Très bien. Observez vos sensations et vos émotions, et acceptez-les comme elles se présentent. Aucune sensation, émotion ou pensée n'est bonne ou mauvaise. Vous êtes fait pour avoir toutes ces sensations et émotions, qu'elles soient agréables ou désagréables. Le but n'est pas de les éliminer, mais plutôt de les apprivoiser afin qu'elles vous bouleversent de moins en moins et qu'elles ne prennent pas toute la place dans votre esprit. Le but est de regarder ces émotions déstabilisantes à partir du poste d'observation de votre conscience qui, elle, demeure stable, peu importe les circonstances. Même si des émotions comme l'anxiété, le

stress, la peur, la tristesse, la colère et la frustration sont désagréables, il vaut mieux que vous acceptiez leur passage. Il vaut mieux pour votre santé mentale que vous appreniez à moins les détester et à moins lutter contre elles. Ces émotions ont toujours existé et existeront toujours. Il serait plus sage d'apprendre à les reconnaître, à les accepter, à les laisser exister et à les laisser aller plutôt que de vous battre contre elles. Au fur et à mesure de vos méditations, elles vous troubleront moins, elles auront moins d'emprise sur vous. En conséquence, vous vous sentirez plus calme.

Est-ce que la pleine conscience peut vous aider à diminuer la fréquence et l'intensité des émotions déplaisantes? Oui, bien sûr. Par contre, les émotions ne disparaîtront pas à tout jamais pour autant. C'est surtout votre relation à ces émotions qui changera. Vous serez plus conscient, plus stable, plus distant face aux émotions désagréables. Elles vous dérangeront moins. En fin de compte, elles perdront de leur puissance. Vous vous souvenez de l'image du lac? Vouloir vous détendre à tout prix reviendrait à vouloir vous débarrasser de l'eau du lac. Le lac n'est pas à votre goût. Il est trop boueux, plein de remous ou de bulles, contient trop d'algues, etc. Vous voudriez le vider, puis le remplir d'une eau parfaitement claire, sans algues, sans poissons, sans remous, sans bulles, sans vie. C'est assez difficile et peu souhaitable. La vie et les remous font partie du lac.

Et si, plutôt que de le vider le lac, vous y tombiez de moins en moins souvent? Ces remous auraient beaucoup moins d'emprise sur votre vie. La même chose est vraie si vous reveniez de plus en plus facilement sur la rive. Vous seriez plus confiant et plus calme, peu importe ce qui se passe dans le lac. Ce type de stabilité est, à mon avis, plus réaliste et plus durable que de tenter de se débarrasser de certaines émotions sur commande. Il est plus réaliste de changer notre relation aux émotions que de choisir quelle émotion apparaîtra en

nous. Vous êtes ce que vous êtes à cet instant même. Des sensations, des émotions et des pensées apparaissent et disparaissent au cours de votre méditation. Que cet instant soit plaisant ou non, il est là. Vous avez ces choses à vivre et à ressentir et c'est très bien ainsi. L'instant suivant, vous ressentirez autre chose, et ce sera très bien aussi.

Si vous persistez dans la discipline de la pleine conscience, et si vous le faites en ayant en tête les états d'esprit mentionnés plus tôt, vous serez bientôt plus calme. Cependant, ce ne sera pas parce que vous avez complètement éliminé les émotions désagréables de votre vie. Vous les aurez plutôt apprivoisées. Lorsque le courant du stress ou de l'anxiété apparaîtra dans le lac, vous l'observerez, vous le ressentirez, vous l'accepterez, mais vous serez moins emporté par ce courant. Si vous tombez dans le lac, vous serez moins longtemps submergé par l'émotion et vous risquerez moins de vous y noyer. Vous serez capable de revenir sur la rive de plus en plus facilement. Vous vous sentirez plus calme, serein et stable, peu importe la force du courant. C'est à ce type de détente que vous pouvez aspirer. Pour y arriver, il vous faudra avoir confiance et faire preuve de discipline quotidienne. Vous devrez aussi être patient; patient envers vous-même, vos émotions et la méditation elle-même.

### **Je suis trop distrait!**

Vous tentez de vous concentrer sur votre souffle, sur votre ventre qui gonfle à l'inspiration, dégonfle pendant l'expiration, et sur la pause entre ces deux moments. Mais voilà, votre esprit et votre corps sont hyperactifs. Vous pensez constamment à autre chose et vous avez des dizaines de sensations qui détournent votre attention. Excellent! Voilà une séance de méditation bien remplie. Voilà des centaines d'occasions de vous exercer à retrouver votre pleine conscience après avoir été attiré, absorbé, entraîné par un courant de

pensées, d'émotions ou de sensations physiques. J'ai longtemps cru que plus mon esprit était distrait et hyperactif pendant ma méditation, moins ma méditation était efficace. Avec le temps, j'ai réalisé que je faisais erreur. En fait, c'est même le contraire. Si nous reprenons l'image du lac, ce n'est pas tant la quantité de bulles ou de remous qui importe. Ce qui compte, c'est plutôt de nous entraîner à retrouver notre conscience et à revenir sur la rive d'où nous observons le lac avec une petite distance. Toutes ces distractions et cette hyperactivité sont des occasions de « muscler » davantage notre conscience.

Les séances de méditation difficiles ou exigeantes se comparent à des séances d'entraînement physique particulièrement intenses. C'est avec celles-là qu'on acquiert le plus de force musculaire ou de capacité cardiorespiratoire. Si l'on ne fait que des exercices faciles, notre corps se développe beaucoup moins. Il en va de même avec la méditation. Voyez les séances de méditation difficiles ou désagréables comme de formidables occasions d'exercer votre conscience. Plus elle se développera, plus vous vous sentirez stable face aux tourments. Vous serez de plus en plus détendu dans la vie de tous les jours, même en présence de forts courants de pensées et d'émotions. Lorsqu'une méditation est particulièrement active, remarquez-le et acceptez-le. Puis revenez à la base : observez votre souffle. Observez ce qui se présente à vous et qui détourne votre attention. Acceptez d'avoir été emporté par ces distractions, puis, sans vous impatienter, vous critiquer ni vous juger, revenez doucement au souffle. Des centaines et des milliers de fois.

### **Est-ce que je médite correctement?**

Lorsque j'ai débuté, je me demandais souvent si je méditais « correctement ». Ma position est-elle suffisamment droite? Ma respiration est-elle correcte? Suis-je assez concentré sur mon souffle? Est-ce que je respecte bien toutes mes lectures? Puis j'ai réalisé

que tous ces doutes étaient des pensées comme les autres. Ce sont, encore une fois, des bulles de pensées qui apparaissent à la surface du lac. Traitez-les comme les autres bulles. Observez-les, acceptez-les comme elles se présentent, puis revenez à votre souffle. Dites-vous : « Tiens, j'étais en train de penser à la bonne façon de méditer. C'est OK. » Puis revenez doucement à votre souffle, tout simplement. Une pensée n'est qu'une pensée, même lorsqu'elle concerne la « bonne » façon de méditer.

### **Je n'arrive pas à contrôler ma respiration!**

Tant mieux, parce que ce n'est pas le but! Au début, je me sentais souvent irrité lorsque ma respiration était saccadée, rapide, courte, etc. Lorsqu'elle était lente, profonde, détendue, j'étais satisfait. J'avais l'impression de bien méditer. Encore une fois, j'étais sur la mauvaise voie. Nous en avons parlé plus tôt, mais il vaut quand même la peine de revenir sur ce réflexe naturel de vouloir à tout prix respirer profondément lors de notre méditation. Après des années, je me surprends encore à avoir ce réflexe. La même chose est vraie pour mon rythme cardiaque. Parfois, lorsque je médite, je réalise que mon cœur bat rapidement ou plus fort que je le voudrais. Je me sens alors irrité et frustré. Je me demande pourquoi mon cœur est aussi rapide. Le problème, avec ce genre de discours, est qu'il est basé sur des attentes. J'aimerais que cet instant se déroule autrement, et je suis frustré que cela n'arrive pas. En général, ma frustration et mon impatience accélèrent encore plus mon rythme cardiaque et rendent mon souffle plus saccadé.

Encore une fois, le but n'est pas d'être calme, mais plutôt d'être présent et conscient. Le but n'est pas de contrôler la respiration, mais de l'observer, de la ressentir et de l'accepter comme elle se présente, là, maintenant. L'instant suivant, elle sera peut-être différente, et ce sera très bien aussi. Prenez conscience de ces moments, et traitez ces

attentes comme n'importe quelles pensées ou émotions. Vous êtes au beau milieu du lac, emporté par un courant de pensées, d'émotions et d'attentes à l'égard de votre souffle et de vos sensations physiques. Lorsque vous en prenez conscience, acceptez d'avoir eu ces attentes concernant la « bonne façon de respirer », puis revenez doucement à votre souffle. Dans quelques secondes, vous replongerez peut-être encore, sans même vous en rendre compte. Lorsque ce sera le cas, revenez sur la rive et reprenez le processus, encore et encore.

Apprenez à voir la variation de votre souffle comme la variation de la vie de tous les jours. Chaque instant de vie est unique, tout comme chaque respiration est unique. La prochaine respiration sera différente de la précédente, tout comme le prochain moment de vie sera légèrement différent du précédent. Mieux vaut cultiver la stabilité intérieure même au cœur du changement plutôt que de s'attendre à ce que les situations demeurent identiques éternellement.

### **Je suis encore plus stressé pendant la méditation!**

Lorsque j'ai commencé à méditer, j'étais parfois plus stressé pendant ma séance de méditation qu'avant ma séance. On aurait dit que le stress, l'anxiété ou d'autres émotions désagréables attendaient patiemment que je m'immobilise pour me tomber dessus! Ces réactions sont normales, surtout en début de démarche de pleine conscience. Si vous vivez la même chose, persistez dans votre discipline de méditation. Ces épisodes seront bientôt moins fréquents. Pour ma part, j'en ai ressenti surtout dans les premiers jours, puis ici et là, dans les premières semaines. Cela m'arrive encore de temps en temps, quoique rarement. Voici quelques raisons qui pourraient expliquer ce phénomène. Ces explications



ne se fondent que sur ma propre expérience et sur mes lectures. Vous en viendrez probablement à d'autres explications, qui seront tout aussi valides que les miennes.

### **En y pensant bien, j'étais déjà stressé avant la méditation!**

D'abord, peut-être étiez-vous déjà stressé ce jour-là. Vous étiez simplement trop occupé pour le remarquer. Maintenant que vous prenez le temps de vous arrêter et d'être seul avec vous-même, les émotions refont surface. Dites-vous que c'est très bien ainsi. Vous vous accordez du temps, et c'est ce qui importe à cet instant précis. Bientôt, vous ressentirez autre chose et ce sera également très bien ainsi. De toute façon, ces émotions se manifestaient déjà dans votre corps et allaient finir par vous rattraper tôt ou tard. Si vous ne les aviez pas ressenties pendant votre méditation, elles vous auraient peut-être empêché de vous endormir le soir, et vous auriez fait de l'insomnie. Ou, demeurées sous la surface tout au long du jour, elles vous auraient empêché de profiter pleinement d'un moment agréable en famille le soir venu. Il est même probable que tout le monde autour de vous ressentait déjà votre tension et que vous étiez le seul à ne pas vous en rendre compte!

Pourquoi ne pas laisser venir ces émotions au cours de votre méditation, dans ce moment réconfortant où vous pourrez observer, ressentir, accepter, puis laisser aller ces émotions calmement? Vous leur laissez la place dont elles ont besoin pour exister, puis vous revenez à votre souffle pour ne pas vous laisser complètement submerger par ces émotions ou ces pensées. En les accueillant de cette façon, vous leur accordez une place, mais pas toute la place. Vous laissez vos pensées et émotions venir, vous les accueillez, puis vous prenez soin de vous recentrer sur votre souffle, encore et encore. La méditation sera peut-être un peu moins relaxante que vous l'auriez souhaité, mais le reste de votre journée sera beaucoup plus agréable. Vous aurez apprivoisé et laissé aller des émotions et

des pensées qui, autrement, vous auraient affecté beaucoup plus longtemps, même inconsciemment.

### **Je déteste ressentir mes sensations physiques!**

Pour certaines personnes, le simple fait de porter attention à des sensations physiques est désagréable. Lors de leurs premières expériences de méditation, elles éprouvent un inconfort physique en se concentrant sur leur respiration. Elles peuvent avoir l'impression que l'air entre moins bien dans leurs poumons et qu'elles doivent forcer l'air à entrer et à sortir. D'autres s'installent pour méditer, tentent de se focaliser sur la respiration, puis ont l'impression que leur cœur bat plus fort ou plus vite qu'à l'habitude. C'était souvent mon cas. Et plus je luttais contre ce désagrément, plus mon cœur s'emballait. Encore une fois, ces premières réactions sont normales. Le fait de prêter longuement attention à notre corps peut nous rendre plus vigilants et donner lieu à toutes sortes de sensations physiques qui passaient auparavant inaperçues.

Si vous respiriez bien avant la méditation, il n'y a aucune raison pour que, maintenant, vos poumons soient inefficaces. L'air n'est pas plus rare et votre respiration se produit de manière aussi autonome qu'avant que vous n'y prêtiez attention. La même chose est vraie pour votre cœur : s'il était en santé avant la méditation, et il n'y a aucune raison pour que la séance le dérègle. En fait, le cœur qui s'accélère et l'impression de manquer d'air sont deux symptômes d'anxiété assez typiques. Il est donc probable qu'une légère anxiété se soit invitée dans votre séance de méditation. Je vous suggère tout simplement d'accepter cette anxiété ainsi que les sensations qui l'accompagnent, puis de revenir doucement à la sensation du ventre qui gonfle et qui dégonfle.

Voyez si vous êtes en mesure de méditer avec ces sensations et de les observer sans les exagérer ou tenter de les contrôler. Accueillez cette anxiété et ressentez-la. Dans quelles autres parties de votre corps se manifeste-t-elle? Avez-vous les mains moites ou qui tremblent, la mâchoire serrée, les muscles tendus? Si oui, accordez un peu de temps à ces sensations également. Observez-les, acceptez-les, puis revenez doucement à votre souffle. Si le fait de focaliser sur votre souffle est vraiment trop désagréable pour vous, vous pouvez vous concentrer sur une autre partie de votre corps pour l'instant. Vous pourriez recourir temporairement à la méditation marchée. Vous pourriez aussi vous concentrer sur la sensation de vos fesses et de votre dos appuyés sur la chaise, ou, si vous êtes couché, sur les différents points de contact entre votre corps et le matelas. Remarquez quelles régions de votre corps poussent contre le sol et observez la sensation du sol qui exerce une pression sur votre corps en retour.

Bref, si vous n'arrivez vraiment pas à méditer sur votre souffle aujourd'hui, utilisez d'autres sensations physiques. Vous pourrez revenir à votre souffle un autre jour et apprendre à apprivoiser les sensations et les émotions que cela suscite chez vous. Cela étant dit, je ne veux pas banaliser les sensations physiques que vous ressentez. Si vous êtes réellement inquiet concernant votre rythme cardiaque, votre respiration ou toute autre sensation physique, consultez un médecin. Seul un médecin sera en mesure de vous dire si ces sensations sont causées par un ennui de santé ou par l'anxiété. S'il s'agit bien d'anxiété, vous pourrez utiliser la méditation pour apprivoiser cette émotion et ainsi diminuer son emprise sur vous.

## **Suis-je accro aux activités et aux stimulations de la vie moderne?**

Il arrive aussi que nous soyons si habitués aux stimulations de la vie moderne que le simple fait de nous arrêter provoque un inconfort. Un peu comme un sevrage de café, d'alcool ou de cigarette pour ceux qui en consomment fréquemment. Le simple fait de se retrouver seul avec soi-même, sans but, sans obligations, sans tâches, sans stimulations et sans distractions peut suffire à faire naître des émotions ou des pensées désagréables. Rares sont les gens qui sont habitués à « être » tout simplement. Il y a un certain « confort » dans la frénésie des distractions constantes. Se contenter d'exister et d'être présent à notre existence, même pour cinq petites minutes, peut suffire à déclencher une crise existentielle! C'était mon cas au début. Si vous êtes comme moi, vous ressentirez peut-être une grande solitude, de l'impatience, du stress ou de l'anxiété. Ces réactions sont normales lors des premières méditations.

Vos journées se déroulaient auparavant sur le pilote automatique, allant d'une tâche à l'autre et d'une distraction à l'autre. Vous n'êtes donc pas habitué à vivre ces moments de pleine conscience, seul avec vous-même. Vous aménagez cet espace pour prendre soin de vous-même avec les meilleures intentions du monde. Cette action est pour votre bien. Cependant, il demeure que vous n'y êtes pas accoutumé et qu'il est possible que cela vous semble inconfortable au début. Si cela vous arrive, saisissez cette occasion d'appivoiser ce vide, de même que les émotions et les pensées qu'il déclenche. Puis revenez doucement à votre souffle. Ces inconforts s'estomperont bientôt et laisseront place à plus de sérénité et de calme.

## **Dois-je tout laisser aller ou agir?**

La réponse courte est : les deux. Simplement, vous le faites à des moments différents. Pendant la séance de méditation, vous apprenez à observer votre souffle et à tout laisser aller. Vous laissez tout aller, y compris chacune de vos respirations. Vous observez les pensées, les émotions et les sensations qui apparaissent. Vous les remarquez, vous les acceptez, vous les laissez passer et vous revenez doucement au souffle. Voilà pour la séance de méditation. Cela ne veut pas dire que le but soit de tout laisser aller, tout le temps. Le but est de créer un espace où votre pleine conscience peut se développer. Cet espace de conscience vous apportera une stabilité émotionnelle et vous donnera un certain recul à l'égard des événements, des pensées et des émotions qui vous troublent. Grâce à cette stabilité et à cette saine distance, vous répondrez consciemment aux événements plutôt que d'y réagir impulsivement.

À titre d'exemple, vous envisagez d'acheter une maison, mais vous n'êtes pas certain d'en avoir les moyens. Lors de votre méditation, vous observez votre souffle, puis vous pensez à cette maison et êtes absorbé par un tourbillon de pensées. Vous vous dites :

- Avec nos économies, nous pourrions consacrer tel montant à la mise de fonds initiale. Compte tenu des taux d'intérêt actuels, cela nous laisserait tel montant pour l'hypothèque.
- En plus, les taxes municipales et scolaires coûtent plusieurs milliers de dollars par année. C'est tellement plus cher que ce que nous payons actuellement!
- Est-ce vraiment raisonnable?
- Allons-nous vivre au-dessus de nos moyens et nous imposer un stress constant?

Vous êtes alors au beau milieu du lac, submergé par les pensées et les émotions. Il y a 30 secondes, vous observiez votre souffle, vos pensées et vos émotions à partir de la rive de votre conscience. Puis, vous avez perdu pied et vous voilà au beau milieu du lac, aspiré par un courant de pensées anxieuses. Au bout d'un moment, vous vous en rendez compte. Votre conscience s'éveille et elle vous ramène enfin à la surface. Revenez doucement sur la rive du souffle et de la conscience en prenant un instant pour observer ce courant de pensées qui vous a troublé. Prononcez intérieurement les mots « pensée » ou « pensée liée à la maison », selon la formule qui est la plus naturelle pour vous. Prenez une seconde pour accepter cette pensée, avant de la laisser aller.

De même, remarquez si des sensations physiques accompagnent cette pensée. Par exemple : « mon cœur bat vite, mes mâchoires sont serrées, je me sens anxieux, etc. » Quelle que soit l'émotion que vous ressentez, prenez une ou deux secondes pour l'accepter et la ressentir de manière consciente, en remarquant dans quelles parties du corps vous la ressentez. Puis revenez doucement à votre souffle. Vous êtes alors de retour sur la rive du lac, d'où vous continuez à observer votre souffle.

Mais voilà, cela ne veut pas dire que vous laisserez aller ces émotions et ces pensées pour toujours. La pleine conscience, ce n'est pas de la magie (ni de la pensée magique)! Vous ne ferez donc pas disparaître vos problèmes par la méditation. Au moment que vous jugerez opportun, vous pourrez vous asseoir avec votre conjoint et parler de vos finances, de votre budget et de l'achat d'une maison. Vous prendrez rendez-vous avec votre planificateur financier et votre institution financière pour vérifier les taux hypothécaires et votre capacité d'emprunt. Autrement dit, méditer ne veut pas dire repousser vos problèmes

éternellement sans jamais vous en occuper. La séance de méditation n'est tout simplement pas le bon moment pour les régler.

Il est vrai, par ailleurs, que certains problèmes disparaissent d'eux-mêmes avec la méditation, car nous finissons par nous rendre compte qu'il s'agissait de soucis excessifs ou de pensées anxieuses. En apprenant à observer ces pensées et ces émotions avec une certaine distance plutôt que de nous laisser emporter par le tourbillon, nous réalisons que certaines d'entre elles ne méritent pas toute l'attention qu'on leur accorde. D'autres, par contre, découlent de problèmes réels. Tôt ou tard, il sera essentiel d'y faire face. En attendant, la pleine conscience nous aide à laisser aller les pensées, les anticipations, les ruminations, jusqu'au moment opportun pour nous occuper du problème concret.

Autrement dit, la pleine conscience nous permet de choisir quand et comment nous répondrons au problème, plutôt que ce soit le problème qui kidnappe notre attention à sa guise et nous attire dans son tourbillon. Cette qualité de présence que nous développons nous aidera aussi à nous sentir moins submergés par les pensées et les émotions lorsque nous serons en train de résoudre le problème. La petite distance qui s'est installée entre nous et nos pensées sera alors d'une grande utilité. Elle nous aidera à répondre aux événements avec davantage de sérénité et moins d'impulsivité.

### **Je dors pendant la méditation!**

Des points de vue différents existent à ce sujet. Certains considèrent qu'on devrait demeurer éveillé et alerte durant toute la méditation. Le but de la pleine conscience est justement de cultiver notre conscience, ce qui est difficile lorsque nous sommes endormis et donc inconscients! D'autres jugent plutôt que le fait de tomber endormi est le signe d'une

bonne méditation. Nous avons un manque de sommeil, notre esprit et notre corps reconnaissent ce besoin et nous font dormir. Nous sommes donc présents et attentifs à notre besoin de repos. Personnellement, c'est le stress qui m'a mené vers la pleine conscience, alors je ne vais certainement pas me sentir coupable de m'endormir.

Parfois, vous serez stressé ou agité pendant votre méditation. Vous constaterez peut-être des tensions dans les muscles, les mains, les mâchoires. Votre cœur battra vite, votre souffle sera court, etc. Votre esprit et votre corps seront hyperactifs. Vous accepterez la situation et vous observerez toutes ces manifestations physiques et mentales lorsqu'elles se présenteront. Puis, vous reviendrez doucement à votre souffle. Ces méditations sont les plus exigeantes, mais aussi les plus « payantes », car elles exercent davantage votre conscience. À d'autres occasions, vous tomberez dans une détente si profonde que vous dormirez au bout de trois minutes de méditation. Acceptez cette situation avec grand plaisir. Profitez-en! Par contre, si vous passez toutes vos méditations à dormir, je vous suggère de trouver, au moins un jour sur deux, une plage horaire ou une position qui vous garde éveillé un peu plus longtemps.

### **Une pensée dérangeante? Fuyons vite vers le souffle!**

Cette nuance est subtile, mais elle est importante. Je reprends le cas classique qui se produit des dizaines de fois pendant chaque séance de méditation. Vous portez votre attention sur votre souffle, puis votre esprit est attiré par un tourbillon de pensées dérangeantes. Vous devez alors observer la pensée, l'accepter et la laisser aller doucement en revenant à votre souffle. Jusque-là, ça va, vous êtes en terrain connu. Mais attention, laisser aller une pensée ne veut pas dire vous empresser de revenir au souffle à toute allure! Si c'est ce que vous faites, vous essayez de fuir la pensée, ce qui est une forme de lutte.



C'est tout le contraire de l'état d'esprit d'acceptation que nous voulons développer. C'est une nuance dont je n'avais pas conscience lors de mes premières expériences de méditation et qui m'a été très utile par la suite.

N'oubliez pas de prendre une ou deux secondes pour observer et accepter la pensée qui a détourné votre attention avant de revenir doucement à votre souffle. Si vous tentez de revenir au souffle trop rapidement, de manière un peu obsessionnelle, vous donnerez plus de puissance à vos pensées désagréables. Je l'ai mentionné plus tôt, tenter de fuir une pensée ou de la faire disparaître augmente son pouvoir sur vous. Elle reviendra plus fréquemment et vous dérangera de plus en plus. Il m'est arrivé de le faire et cela vous arrivera probablement aussi. C'est particulièrement fréquent lorsque les pensées ou les émotions sont très fortes ou très déplaisantes. Cela peut aussi se produire parce que vous voulez méditer de manière trop parfaite. Voici un exemple de dialogue intérieur de fuite :

- J'inspire, je sais que j'inspire, je ressens mon abdomen qui gonfle.
- Je ressens mon ventre qui dégonfle.
- Comment arriverons-nous à payer cette maison?

Votre conscience se réveille, et vous réalisez que vous pensiez à la maison :

- Ah non! Je pensais encore à la maison! Je suis tellement stressé par cette maudite maison! Vite, revenons au souffle! J'ai besoin de me calmer!

Vous revenez frénétiquement à votre souffle, parce que vous tentez de méditer parfaitement ou parce que la pensée vous dérange. Vous fuyez au plus vite. Ce n'est pas l'objectif de la pleine conscience. En fait, c'est tout le contraire. En pleine conscience, vous apprenez à accueillir tout ce qui se présente à votre conscience et à l'accepter. Vous faites

une place à vos pensées et à vos émotions. Simplement, vous ne leur donnez pas toute la place. Rappelez-vous les nuages qui passent dans le ciel. Le but n'est pas de craindre un nuage gris et d'essayer de le chasser. Ce n'est pas non plus de vous accrocher à un ciel bleu ou à de jolis petits nuages blancs pour qu'ils restent le plus longtemps possible. Le but est de cultiver une certaine distance, une certaine sérénité et même un certain bien-être, peu importe les nuages de pensées ou d'émotions qui traversent votre esprit.

Lorsque vous réalisez que votre esprit a été accaparé par une pensée très désagréable, prenez le temps d'observer la pensée un instant, acceptez-la, ressentez-la, puis laissez-la aller tranquillement en revenant à votre souffle. Comme nous l'avons vu plus tôt, laisser aller une pensée veut aussi dire la laisser surgir, la laisser exister, la laisser disparaître, puis la laisser revenir aussi souvent qu'elle le désire. Bref, laisser aller, c'est accepter avec distance et sérénité le va-et-vient des pensées, même les plus dérangeantes. C'est une nuance un peu subtile, mais elle change tout. D'un côté, vous craignez certaines pensées et émotions; vous tentez de les fuir à tout prix. Par le fait même, vous augmentez leur puissance. De l'autre côté, vous apprivoisez vos pensées, vos émotions et vous apprenez à les côtoyer. Vous créez une distance qui vous rend plus serein, plus stable, peu importe la pensée ou l'émotion que vous côtoyez. C'est cette attitude que vous voulez cultiver.

### **Puis-je penser au passé ou planifier le futur en pleine conscience?**

Dans la vie de tous les jours, il est souvent nécessaire de faire des plans d'avenir ou de revenir sur des événements passés. Notre attention ne peut donc pas rester éternellement sur l'instant présent. Il se peut que vous prévoyiez des vacances, l'achat d'une maison ou l'arrivée d'un bébé. Vous devez peut-être étudier pour un examen ou planifier les repas de

la semaine. À l'inverse, si vous entreprenez une psychothérapie ou si vous voulez faire le bilan de vos dépenses, vous devrez vous intéresser au passé pendant un certain temps. Au-delà des nécessités de la vie courante, vous pouvez simplement avoir envie de passer du temps à rêvasser ou à vous remémorer des moments heureux.

Contrairement à ce que vous pourriez croire, ces activités ne sont pas incompatibles avec la pleine conscience, qui est ancrée dans l'instant présent. En fait, la pleine conscience est toujours aussi pertinente durant ces moments centrés sur le passé ou sur le futur. En effet, il y a une grande différence entre accomplir ces activités en pleine conscience ou le faire de manière « inconsciente ». Lorsque vos pensées concernant l'avenir ou le passé s'imposent à vous et vous absorbent pendant des heures, vous n'êtes pas en pleine conscience. Vous êtes pris au piège par ce que votre cerveau a bien voulu produire comme pensées, à ce moment-là. Des ruminations du passé ou des anticipations anxieuses du futur ont pris toute la place.

À l'inverse, lorsque vous choisissez d'accorder votre attention à un événement passé ou futur, vous pouvez demeurer en pleine conscience. Vous choisissez le moment opportun et, surtout, vous demeurez conscient et observateur de vos propres réactions et de celles des autres sans vous laisser piéger par ces réactions. C'est encore une fois la différence entre réagir automatiquement et répondre en pleine conscience. Lorsque vous répondez aux événements en pleine conscience, vous voyez venir vos pensées et vos émotions, et vous choisissez la réponse que vous leur apportez.

Mais attention, même lorsque vous choisirez consciemment de planifier un événement, il est tout de même possible que votre esprit soit emporté par des anticipations excessives. Par exemple, vous choisissez de prendre un moment avec votre famille pour

planifier votre prochain voyage. Jusque-là, il s'agit d'un choix conscient. Puis, lorsque vient le temps d'examiner les possibilités d'hôtels, vous vous mettez à penser à toutes les complications liées à la circulation routière dans cette ville, au taux de change qui sera peut-être très désavantageux dans quelques mois, aux enfants qui auront peut-être un début d'année scolaire difficile et qui ne devraient peut-être pas rater trois jours d'école, etc. Alors que vous aviez commencé l'exercice de planification de manière consciente, votre esprit s'est laissé envahir par toutes sortes de ruminations et d'anticipations anxieuses. Dès l'instant où vous le réalisez, votre conscience est de retour. Vous êtes de retour sur la rive du lac et vous observez les remous.

Prenez alors le temps de faire quelques respirations attentives, comme si vous étiez en pleine séance de méditation. Reconnaissez ce que vous ressentez et observez dans quelles régions du corps vous le ressentez, exactement comme vous l'avez appris plus tôt. Acceptez ces émotions, ces sensations, puis revenez au souffle pour quelques respirations. Après quelques respirations en pleine conscience, revenez à l'organisation du voyage avec votre famille. Ce petit exercice, qui peut durer moins d'une minute, vous aidera à demeurer présent et serein tout en faisant des plans d'avenir.

### **Je m'ennuie lorsque je médite!**

C'est ma faute. Toutes mes excuses! J'ai complètement oublié de vous dire que je préfère mille fois regarder *La guerre des étoiles*, *Indiana Jones*, ou *La reine des neiges* pour une centième fois plutôt que de méditer. J'aurais dû vous prévenir plus tôt. Voilà, vous le savez maintenant : regarder *La reine des neiges* me procure infiniment plus de plaisir que la méditation. Même chose pour les matchs de hockey ou de tennis. En fait, tout ce qui se passe sur un écran est cent fois plus attrayant que la méditation. Cela comprend

les jeux vidéo, la navigation sans but sur le Web et même le tri de courriels insignifiants. Je préfère aussi faire mon jogging, m'entraîner, faire du ski alpin, marcher ou nager plutôt que de méditer. Je préfère être avec ma conjointe, ma famille ou des amis. Je préfère même faire les courses, le ménage, la vaisselle ou travailler. En clair, je préfère n'importe quelle activité à la méditation.

Pourquoi? Je ne sais pas. Peut-être suis-je habitué de faire des choses, tout simplement. Faire, faire, faire, faire, faire, puis rayer ces tâches de ma liste quotidienne. Tant et aussi longtemps que je suis actif, je me sens stimulé. Peut-être est-ce plutôt parce que la méditation est une discipline assez exigeante. Car contrairement à la croyance populaire, méditer ce n'est pas relaxer. Cela demande un effort d'attention important et ce n'est pas de tout repos! En méditation, nous nous retrouvons dans un drôle de paradoxe où nous ne faisons rien, mais de manière très attentive. C'est assez exigeant et inconfortable par moment. C'est pour cette raison que, je l'avoue, je n'aime pas particulièrement méditer. Oui, vous avez bien lu, je n'aime pas méditer! Pas tous les jours en tout cas.

Cela étant dit, j'adore les effets que la méditation a sur moi. En fait, je ne pourrais pas m'en passer. Au fil du temps, la pleine conscience a changé ma vie. Alors je continue, jour après jour, même lorsque je n'en ai pas envie. Que vous aimiez ou non la méditation n'est pas très important. L'important est que vous méditez. Je n'aime pas toujours la méditation, mais je médite tous les jours. J'en retire donc tous les bienfaits. Vous trouvez la méditation ennuyeuse? Excellent! Nous sommes deux! Je suis heureux que vous me compreniez. Méditez tout de même. Commencez par une minute par jour, si nécessaire. Tôt ou tard, vous ne pourrez plus vous en passer. Méditez tous les jours, avec patience et discipline. Même si vous détestez cela, la méditation vous apportera tellement plus de

bienfaits que l'effort minime qu'elle vous demande. L'habitude viendra et elle changera votre vie.

Aussi, soyez rassuré, car vous et moi ne sommes pas seuls. En fait, la plupart des gens me disent exactement la même chose. Ils adorent les bénéfices de la méditation, mais n'aiment pas particulièrement la séance de méditation elle-même. Pour pallier le caractère parfois ennuyeux de la méditation, apprenez à l'agrémenter. D'abord, rappelez-vous pourquoi vous méditez. Relisez les raisons qui vous ont poussé à entreprendre cette démarche. Rappelez-vous le calme auquel vous aspirez. Pensez aux avantages concrets d'une vie plus calme et sereine. Bref, apprenez à voir les plaisirs à moyen et à long terme que cette discipline vous apportera. De même, accordez-vous un plaisir à court terme après chaque séance. Récompensez votre discipline par un café, un thé, une gâterie ou votre morceau de musique favori. Offrez-vous un cadeau après une semaine complète de méditation quotidienne.

Au-delà de tout ça, apprenez à savourer cet instant de silence, seul avec vous-même, ce moment que vous prenez pour exister, sans autre but. Savourez le fait de retrouver ainsi la pleine conscience d'un instant de votre vie. Cette vie qui passe si vite et dont nous sommes trop peu conscients, alors que nous sommes distraits par des écrans, des sons, des pensées et de soi-disant obligations. Rappelez-vous que chaque minute passée à nous distraire ne reviendra pas. Chaque minute est unique, et le nombre de minutes est limité. Un jour, nous n'en aurons plus. Pourquoi ne pas consacrer un instant à savourer pleinement notre existence? Surtout, ce moment de pleine conscience vous aidera à récupérer plusieurs autres instants de vie au cours de la journée qui suivra. Vous réaliserez alors à quel point

de grands moments de votre vie vous passaient auparavant sous le nez, sans que vous les remarquiez. Croyez-moi, la vie est trop courte pour ne pas la vivre en pleine conscience.

Bref, c'est vrai, la méditation peut paraître un peu ennuyeuse lorsqu'on la compare à toutes les stimulations qui s'offrent à nous au quotidien. Tâchez tout de même d'apprendre à l'apprécier, car ses bénéfices, eux, sont loin d'être ennuyeux. Et vous goûterez à ces bienfaits seulement si vous méditez, jour après jour, ne serait-ce que pour une minute ou deux.

## **CHAPITRE 11**

### **MÉDITER SANS MÉDITER**

Si vous vous sentez toujours trop occupé ou paresseux pour méditer, ne vous inquiétez pas et ne culpabilisez surtout pas. C'est normal. Je me sens comme ça tous les jours! Assurez-vous simplement de réduire votre objectif au strict minimum : une minute par jour. Fixez-vous cet objectif minime, puis respectez-le. Peu à peu, l'habitude s'installera et prendra le relais. Dans le présent chapitre, je vous invite à aller un peu plus loin, sans vous demander plus de temps. Comment? En intégrant la pleine conscience au cœur de vos activités quotidiennes. Ce faisant, vous pourrez accumuler plusieurs minutes de « méditation » supplémentaires, sans que cela ait d'impact sur votre emploi du temps. Encore plus intéressant : en intégrant la pleine conscience à vos activités courantes, vous développerez le réflexe d'y faire appel dans toutes sortes de situations où vous vous sentez contrarié. La pleine conscience deviendra un mode de vie et vous y plongerez instinctivement plusieurs fois par jour, au cœur même de l'agitation de votre quotidien.

Avant de commencer, je dois cependant vous mettre en garde. En lisant ce chapitre, vous serez tenté de laisser tomber votre séance de méditation quotidienne pour vous contenter de faire vos activités en pleine conscience. Résistez à cette tentation. La séance de méditation, tous les jours, est fondamentale. Réduisez sa durée à une petite minute, s'il le faut, mais respectez-la chaque jour. C'est pendant cette séance de méditation que vous acquérez votre discipline et que vous cultivez les états d'esprit de la pleine conscience. Sans elle, votre pratique s'essoufflera très rapidement. Croyez-moi, je suis passé par là à plusieurs reprises. Utilisez donc le présent chapitre pour ajouter de précieuses minutes de



pleine conscience à vos journées, sans trop vous en rendre compte, et non pour éliminer votre séance de méditation quotidienne. Finalement, un petit rappel avant de commencer. Lorsque vous « méditez sans méditer », faites-le en respectant autant que possible les états d'esprit de la pleine conscience. Je remarque qu'il est plus facile de les oublier dans ce genre de pratique. Pour vous aider à y penser, relisez le chapitre 8 de temps en temps pour vous remémorer ces états d'esprit.

Sur ce, voici quelques suggestions pour intégrer la pleine conscience au cœur de vos activités quotidiennes et ainsi « méditer sans méditer ». Assurez-vous de lire toutes les sections, même si vous ne pratiquez pas les activités mentionnées. Les exercices suggérés vous donneront probablement de nouvelles idées pour vivre vos propres activités en pleine conscience. Autre détail important, ne vous contentez pas de lire chacun des exercices. Prenez le temps de les faire avec moi. C'est la meilleure façon d'apprendre.

### **Se centrer sur le souffle avant de commencer**

Peu importe l'activité que vous envisagez, commencez par vous centrer sur votre souffle, comme nous l'avons appris plus tôt. Fermez les yeux et prenez quelques respirations, au cours desquelles vous vous focaliserez sur le mouvement de votre ventre qui gonfle à l'inspiration et dégonfle à l'expiration. Faites de 5 à 10 respirations, sans les contrôler. Laissez votre souffle suivre son propre rythme et tâchez simplement d'observer le va-et-vient du ventre. Pour vous aider, prononcez intérieurement le mot « inspire », lentement, tout au long de l'inspiration, et le mot « expire » tout au long de l'expiration. Lorsque des pensées ou des sensations viennent vous déconcentrer, dites-vous intérieurement le mot « pensée » ou « sensation ». Puis, laissez aller la pensée ou la

sensation pour revenir à votre souffle. Au bout de 5 à 10 respirations, passez à l'étape suivante et commencez votre activité en pleine conscience.

### **Faire le lit en pleine conscience**

Après avoir pris ces 5 à 10 respirations attentives, vous êtes maintenant prêt à faire votre lit en pleine conscience. Ouvrez les yeux. Si vous avez à vous déplacer vers votre lit, marchez lentement, en pleine conscience, comme nous l'avons appris lors de la méditation marchée. Ressentez attentivement le dessous de vos pieds à chaque mouvement. Arrivé devant votre lit, fermez de nouveau les yeux et penchez-vous lentement, en ressentant attentivement tous les muscles impliqués dans ce mouvement. Suivez vos mollets, l'arrière de vos cuisses, vos fesses, votre dos et votre cou. Les yeux fermés, observez toutes ces sensations qui vous parviennent de vos muscles postérieurs qui s'engagent l'un après l'autre pour maintenir l'équilibre de votre corps lorsque vous vous penchez.

Ouvrez maintenant les yeux pour repérer votre couvre-lit. Approchez lentement votre main de la couverture. Fermez les yeux à nouveau. Déplacez votre conscience vers le bout de vos doigts. Observez l'index et le pouce qui entrent en contact avec le tissu du couvre-lit. Ressentez sa texture, sa température, sa douceur. Toujours avec les yeux fermés, prenez le temps d'apprécier ces sensations, un peu comme si vous aviez perdu le sens du toucher durant des semaines et que vous le retrouviez pour la première fois. Découvrez ces sensations, à la fois subtiles et fascinantes, que vous aviez ignorées jusqu'à aujourd'hui, parce que vous accomplissiez ces gestes machinalement, perdu dans vos pensées. Aujourd'hui, vous êtes là, pleinement, et vous savourez chacune de ces sensations pour la toute première fois, avec émerveillement, gratitude et curiosité.

Puis, fermez lentement la main sur le couvre-lit, en observant tous les muscles de votre main qui entrent en action, un doigt à la fois. Toujours avec les yeux fermés, écoutez le son que produit le tissu lorsque vous l'effleurez avec vos doigts. Remarquez le poids de la couverture et la tension qui se produit dans votre main et votre bras lorsque vous la tirez lentement. Ce morceau de tissu, qui ne pesait presque rien auparavant, semble aujourd'hui peser une tonne. Ressentez les muscles de votre dos qui se contractent pour déplacer la couverture. Poursuivez ainsi aussi longtemps que vous le désirez. Lorsque vous déciderez de mettre fin à cette méditation, redressez-vous et centrez-vous une dernière fois sur votre souffle. Faites de même avec vos pieds, fermement ancrés au sol. Vous êtes prêt à reprendre le cours de votre journée, cette fois un peu plus consciemment.

### **Fermer une porte en pleine conscience**

Vous faites le ménage et vous voyez une porte ou un tiroir que vous devez fermer. Plutôt que de le faire distraitement, utilisez ce moment pour « méditer sans méditer » en prenant quelques secondes de pleine conscience. Fermez les yeux. Avancez lentement votre main vers la poignée et ressentez attentivement son contact sur votre peau. Remarquez sa texture, sa température, ses angles, son relief. Touchez la poignée avec seulement quelques doigts et notez que seuls les doigts qui font contact semblent exister. Les doigts qui ne touchent pas la poignée semblent en effet disparaître de votre conscience. Touchez maintenant la poignée avec vos autres doigts, lentement, un à la fois. Voyez comme ils reprennent vie à mesure qu'ils s'approchent du métal ou du bois. Fermez maintenant la porte ou le tiroir, lentement, en savourant le moindre bruit que cela produit. Savourez ce bruit comme si vous retrouviez votre ouïe après un mois de surdité. Ne seriez-vous pas fasciné? Dans un sens, c'est un peu ce qui se produit. Auparavant, vous n'étiez

peut-être pas sourd, mais vous étiez ailleurs. Aujourd'hui, vous êtes pleinement là. Les yeux fermés, vous vous émervez devant toutes les nuances sonores que peuvent décoder vos oreilles et votre cerveau. Une fois la porte fermée, reprenez le cours de votre journée un peu plus consciemment.

### **Laver la vaisselle en pleine conscience**

Vous pouvez faire appel au même niveau de conscience en lavant la vaisselle. Fermez les yeux et prenez quelques secondes pour vous centrer sur votre souffle, puis sur vos pieds. Ouvrez lentement le robinet en écoutant la mélodie de l'eau qui s'écoule avec de plus en plus d'intensité. Toujours avec les yeux fermés, jouez avec l'intensité du jet et remarquez les variations sonores auxquelles vous ne prêtiez pas attention jusqu'ici. Au moment d'ajouter le savon à vaisselle, sentez attentivement son parfum citronné. Puis écoutez le bruit de la goutte de savon qui percute la surface de l'eau. Vous êtes prêt à plonger vos mains dans l'eau. Mais avant, fermez de nouveau les yeux et remarquez à quel point vos mains semblent inexistantes dans l'air, un peu comme les doigts qui ne touchaient pas la poignée lors de l'exercice précédent.

Maintenant, plongez très lentement votre main droite dans l'eau. Voyez comme elle apparaît à votre conscience dès qu'elle touche l'eau. Les yeux fermés, sentez la ligne de conscience parcourir votre main au fur et à mesure que vous la submergez. Le bout des doigts, les jointures, la paume et le poignet apparaissent tour à tour dans votre esprit, comme si votre main traversait lentement un mur de conscience. Ressentez maintenant la différence entre la main qui est dans l'eau et celle qui n'y est pas. C'est comme si vous n'en aviez qu'une seule. Puis, plongez lentement votre seconde main, toujours avec le même niveau d'attention. Si vous souhaitez poursuivre, prenez le temps de laver quelques

réipients et ustensiles en fermant les yeux. Ressentez les mouvements, les sons, le relief des objets, etc. Lorsque vous choisirez de sortir de cet état de conscience, prenez soin de vous centrer quelques secondes sur votre souffle, avant de reprendre le cours de votre journée.

### **Cuisiner en pleine conscience**

Toutes les cuisines du monde, des plus simples aux plus exotiques, se prêtent à la pleine conscience. Certaines, cependant, nous facilitent la tâche en raison des arômes prononcés qu'elles génèrent. Je pense à celles qui sont particulièrement goûteuses, comme la cuisine indienne, orientale, méditerranéenne, italienne, etc. Cela étant dit, rassurez-vous, vous parviendrez à cuisiner en pleine conscience, quels que soient vos mets préférés. Pour commencer, centrez-vous sur votre souffle quelques instants. Ensuite, la façon la plus simple de vous ancrer dans le moment présent est de respirer lentement et attentivement le parfum de chaque ingrédient que vous utilisez. Vous utilisez votre odorat de la même façon que vous venez d'apprendre à respirer, marcher, toucher et écouter lors des exercices précédents. Qu'il s'agisse d'épices, de légumes, de fruits ou de fines herbes, fermez les yeux et appréciez bien la complexité de leurs arômes.

Tous les ingrédients se prêtent à cet exercice, même ceux qui vous semblaient sans odeur jusqu'à aujourd'hui. La pleine conscience a en effet cette capacité de rehausser chaque sensation et chaque expérience de vie, même les plus subtiles. Même l'huile d'olive, lorsqu'on y prête attention, se révèle étonnamment riche et complexe. Bref, la plupart des aliments que nous cuisinons offrent de formidables occasions de nous centrer sur notre odorat, exactement comme nous l'avons appris pour le souffle, la marche, le toucher et l'ouïe. Au-delà de la cuisine, vous pouvez répéter le même exercice lorsque vous

préparez votre café ou votre thé le matin. Tout ce que nous nous apprêtons à ingérer, y compris l'eau du robinet, peut servir à faire l'expérience de notre odorat en pleine conscience, et donc à nous reconnecter avec l'instant présent.

L'idée est de se comporter, avec chaque fruit, chaque légume, chaque épice, chaque boisson, comme un sommelier se comporte avec un vin qu'il découvre pour la toute première fois. Chaque fois qu'une pensée se présente, prononcez intérieurement le mot « pensée ». Accueillez-la, puis laissez-la aller en respirant à nouveau le riche parfum d'un ingrédient que vous cuisinez ou que vous vous apprêtez à déguster. Continuez ainsi pendant quelques minutes avant de sortir de votre état de pleine conscience. Si vos enfants sont à proximité, pourquoi ne pas les inviter à se joindre à vous? Vous pourriez même en faire un jeu. Faites-leur découvrir les arômes une première fois, pour ensuite leur demander de fermer les yeux et de deviner quel ingrédient vous leur faites sentir. Ainsi, vous les initierez peu à peu à la cuisine en pleine conscience.

### **Manger en pleine conscience**

Plutôt que de manger votre collation à toute allure, en regardant votre ordinateur ou votre téléphone, pourquoi ne pas en faire une pause de pleine conscience? Ici, j'utiliserai une clémentine à titre d'exemple, mais vous pourriez tout aussi bien le faire avec n'importe quelle collation. D'abord, centrez-vous sur votre souffle en prenant quelques respirations comme vous l'avez appris plus haut. Ensuite, prenez la clémentine ou n'importe quel fruit. Si vous êtes seul, fermez les yeux. Sinon, fixez un point neutre sur un mur ou sur la table, comme si vous étiez perdu dans vos pensées. Vous tenterez de « voir » ce fruit avec le bout de vos doigts plutôt qu'avec vos yeux. Les yeux fermés, parcourez lentement la clémentine avec vos doigts et découvrez sa texture, sa forme, sa température. Puis approchez-la de

vosre nez et sentez attentivement son parfum d'agrumes. Maintenant, percez la pelure une première fois en y plantant doucement vos ongles. Observez comme elle cède sous la force de votre doigt. Pelez-la lentement et remarquez le bruit subtil de la pelure qui se détache du fruit. Sentez son parfum s'intensifier à chaque bris de pelure. Puis, séparez doucement les quartiers en écoutant le son produit lorsqu'ils se détachent.

Alors que vous vous apprêtez à prendre votre première bouchée, ressentez attentivement toute la coordination que ce simple geste demande à votre main, à votre bras, à votre mâchoire et à vos lèvres. Imaginez que vous êtes un minuscule ouvrier aux commandes d'une gigantesque machine qui tente d'avaler cette clémentine. Remarquez à quel point ces commandes sont complexes et fascinantes. Approchez lentement le quartier de clémentine et ressentez son contact sur vos lèvres, vos dents et votre langue. Explorez ce fruit avec votre langue, comme vous l'avez fait plus tôt avec vos doigts. Voyez si vous percevez déjà son goût subtil. Puis, coincez le quartier entre vos dents. Avant de contracter votre mâchoire, observez combien votre langue est absente de l'écran de votre conscience. C'est sur le point de changer radicalement. Maintenant, contractez votre mâchoire lentement, jusqu'à ce que le fruit explose. Ressentez le goût intense d'agrumes qui atterrit sur les papilles de votre langue. Vous venez de prendre une bouchée de clémentine en pleine conscience.

### **Boire en pleine conscience**

Le même exercice peut être effectué en prenant une simple gorgée d'eau. Fermez les yeux et approchez lentement le verre ou la bouteille de vos lèvres. Ressentez avec attention le contact froid du plastique ou du verre sur vos lèvres. Puis, versez très lentement. Imaginez que vous êtes en train d'observer un lac qui se remplit d'eau. Sentez le froid qui

envahit peu à peu la portion inférieure de votre bouche. Observez le lac se remplir. Prenez conscience de votre langue, comme une île au milieu du lac. Voyez comme la moitié submergée de votre langue apparaît à votre conscience au fur et à mesure que votre bouche se remplit d'eau, alors que la partie supérieure de votre langue semble absente. Plongez votre langue dans l'eau et voyez comme les sensations changent à sa surface. Puis, avalez votre gorgée d'eau en ressentant le froid qui descend le long de votre œsophage et qui tapisse votre estomac. Vous venez de boire en pleine conscience.

### **Se brosser les dents en pleine conscience**

Voilà un geste que vous posez assurément plusieurs fois par jour. Pourquoi ne pas le faire en pleine conscience et ainsi ajouter quelques minutes de méditation à votre journée? Pour ce faire, centrez-vous sur votre souffle pendant quelques secondes. Ensuite, brossez vos dents en fermant les yeux. Focalisez-vous sur le bruit rythmique du brossage. Remarquez que vous l'entendez non seulement avec vos oreilles, mais aussi par résonance, à l'intérieur de votre crâne. Observez le déplacement et les variations du bruit. Gardez les yeux fermés et tâchez de maintenir votre attention sur cette seule sensation tout au long du brossage. Lorsqu'une pensée se présente, accueillez-la avant de la laisser aller. Autre façon de procéder : utilisez votre main non dominante pour brosser vos dents. Si vous êtes droitier, par exemple, utilisez votre main gauche. Idéalement, faites-le avec les yeux fermés. Ce simple changement de main vous aidera à centrer votre attention sur tous les muscles impliqués dans ce geste banal que vous faisiez machinalement jusqu'ici. Il sera alors beaucoup plus facile de revenir à l'instant présent, après le passage d'une pensée. Le simple fait de vous brosser les dents en pleine conscience vous apporte les bienfaits de plusieurs minutes de méditation sans même vous demander une seconde de votre temps.



## **Méditer debout dans une file d'attente**

Vous êtes debout dans une file d'attente et vous sentez l'impatience monter en vous. Commencez par fixer votre regard vers la direction la moins distrayante possible. Ensuite, prenez quelques respirations en pleine conscience comme nous l'avons vu plus tôt. Puis, concentrez-vous sur les sensations de vos pieds, par exemple en ressentant très attentivement vos talons qui touchent le sol. Au bout de quelques secondes, ressentez la plante de vos pieds. Puis, poursuivez votre chemin en passant par vos jointures jusqu'à vos orteils. À chaque arrêt, prenez quelques secondes pour ressentir le poids de vos pieds qui poussent contre le sol et la force du sol qui pousse contre vos pieds en retour.

Ressentez-vous autre chose à l'intérieur de vos pieds, comme des picotements ou de la chaleur? Si oui, observez ces sensations, accueillez-les, puis laissez-les aller. Sinon, observez l'absence de sensations. Maintenant, essayez de bouger vos pieds en pleine conscience. Pour ce faire, déplacez lentement votre poids vers l'avant de vos pieds. Remarquez comme le sol pousse de plus en plus fort contre vos orteils à mesure que votre poids se déplace vers l'avant. Voyez aussi comme vos talons semblent disparaître de l'écran de votre conscience. Savourez ces sensations quelques instants, puis laissez-les aller en déplaçant doucement votre poids vers l'arrière. Remarquez la sensation du sol qui pousse de plus en plus fort sur vos talons, alors que vos orteils semblent disparaître. Ressentez attentivement la contraction des quadriceps, ces gros muscles à l'avant de vos cuisses, qui se contractent pour maintenir votre équilibre. Profitez de cet instant en pleine conscience, puis laissez aller ces sensations en ramenant votre poids vers le centre. Là, au beau milieu de la foule, vous venez de vivre un instant de pleine conscience.

## **Faire un balayage corporel assis dans une salle d'attente**

Si vous patientez assis dans une salle d'attente, je vous suggère d'opter pour le balayage corporel, aussi appelé *scan* corporel. Pour commencer, vous pouvez soit fermer les yeux ou fixer un point neutre devant vous. Ensuite, portez votre attention sur votre souffle, comme vous l'avez appris plus haut. Après quelques respirations, déplacez votre conscience sous vos pieds. Comme vous êtes assis, il est possible que les sensations soient moins perceptibles. Voyez tout de même ce que vous percevez, exactement comme vous l'avez fait au cours de l'exercice précédent. Puis, remontez lentement le long de vos jambes, en vous arrêtant à chaque partie du corps qui entre en contact avec la chaise. Que ressentez-vous dans vos mollets, vos genoux, vos cuisses, et vos fesses? Ressentez attentivement chacune de ces régions de votre corps qui pousse contre la chaise, et la force de la chaise qui résiste en retour. Remarquez si d'autres sensations se présentent.

Au bout de quelques secondes de pleine conscience dans une région, laissez-la aller pour monter jusqu'à la région suivante. Poursuivez ainsi jusqu'au haut de votre dos et l'arrière de vos épaules, ces derniers points de contact avec la chaise. Après les épaules, remontez le long de votre cou, de votre visage, jusqu'au sommet de votre tête. À chaque point, observez attentivement les sensations qui se présentent à vous. Vous pourriez par exemple ressentir des raideurs dans les épaules et le cou, de la chaleur ou des picotements sur votre visage, ou la lourdeur de votre tête. Accueillez toutes les sensations, acceptez-les sans les juger, puis laissez-les aller pour remonter lentement le long de votre crâne jusqu'au sommet de votre tête. Chaque fois qu'une pensée vient vous distraire, prononcez intérieurement le mot « pensée », acceptez-la, puis laissez-la aller pour continuer votre

balayage corporel. Lorsque vous aurez atteint le sommet de votre tête, vous aurez terminé votre balayage corporel en pleine conscience.

### **Méditer avec la symphonie des lieux publics**

Si vous êtes de nature plus créative, vous aimerez peut-être utiliser les bruits d'un lieu public pour méditer en pleine conscience. Par exemple, vous attendez dans une file au supermarché. Vous tentez de méditer sur votre souffle ou sur vos pieds, mais les bruits ambiants vous déconcentrent constamment. Plutôt que de vous impatienter, pourquoi ne pas méditer avec ces bruits? D'abord, fixez votre regard vers un mur, le plancher ou votre panier, comme si vous étiez perdu dans vos pensées. Ensuite, centrez-vous quelques secondes sur votre souffle ou vos pieds, comme nous l'avons vu plus tôt. Maintenant, imaginez que chaque bruit du supermarché est l'instrument d'un orchestre symphonique.

Observez chaque « instrument » indépendamment, un à un, avant de les intégrer à votre symphonie. D'abord, sans déplacer votre regard, portez votre attention sur le son des caisses enregistreuses situées près de vous. Combien en entendez-vous? Dans quelle oreille les entendez-vous? Sont-elles près ou loin de vous? Contentez-vous d'observer ces sons pendant un certain temps. Ensuite, toujours sans regarder, mettez-vous à la recherche d'un autre instrument. Par exemple, peut-être entendez-vous les souliers des passants autour de vous. Concentrez-vous maintenant sur cet unique son et observez toute la variété de souliers, de rythmes, et de distances qui arrive à vos oreilles. Au bout d'un certain temps, laissez aller ce bruit et chercher un nouvel instrument, par exemple le murmure des conversations ou le roulement des paniers sur le sol. Observez chacun de ces nouveaux instruments en pleine conscience. Faites-le dans le même état d'esprit de curiosité, d'acceptation et de laisser-aller que vous avez développé avec votre souffle.

Maintenant, élargissez votre conscience pour y inclure l'ensemble des bruits que vous avez contemplé un peu plus tôt. Imaginez que tous ces sons composent un grand orchestre que vous dirigez. Prenez le temps de savourer cette intense symphonie que vos oreilles vous permettent d'écouter. Appréciez votre ouïe, que vous teniez jusqu'ici pour acquise. Lorsqu'une pensée se présente, accueillez-la et acceptez-la en prononçant intérieurement le mot « pensée ». Puis, revenez à votre symphonie. Que vous soyez dans un restaurant, un café, une salle d'attente, une allée d'épicerie ou au travail, vous pouvez utiliser la même technique. Vous vous surprendrez peut-être à apprécier cette cacophonie ambiante que vos oreilles vous permettent d'écouter.

### **Observer la « respiration » de l'autobus**

Vous pouvez faire un peu la même chose lors de votre trajet en autobus en méditant sur ce que j'appelle la « respiration » de l'autobus. Ici encore, fermez les yeux ou fixez un point neutre devant vous. D'abord, centrez-vous sur votre souffle, puis sur votre position assise, comme nous l'avons vu plus haut. Après un instant, concentrez-vous simplement sur le son de l'autobus. Imaginez que vous êtes en train d'écouter sa respiration. À chaque accélération, l'autobus inspire, à chaque décélération, elle expire. En méditation, observez ce va-et-vient, exactement comme vous le feriez pour votre souffle. Un peu à l'image de votre propre respiration qui est parfois lente, parfois rapide, voyez comment chacun de ces mouvements est à la fois semblable et différent du précédent. Certains sont lents et doux, d'autres courts et intenses. Les yeux fermés, contentez-vous d'observer avec curiosité chacun de ces bruits d'autobus, encore et encore. Au prochain arrêt, écoutez attentivement la pression des freins qui se relâchent, la porte qui s'ouvre et se ferme, puis revenez au bruit de l'accélération. Concentrez-vous sur ces seuls bruits quelques minutes, en prenant soin

d'accueillir chacune des pensées qui viennent vous distraire. Acceptez ces pensées, laissez-les exister, puis revenez à la « respiration » de l'autobus.

### **Méditer au démarrage de votre voiture**

La méditation en voiture sera évidemment différente de celle de l'autobus. Ici, pas question de méditer pendant le déplacement et ainsi diminuer votre niveau de vigilance. Vous le faites seulement lorsque le véhicule est arrêté. Avant de démarrer, fermez les yeux et centrez-vous sur votre souffle, puis sur votre position assise. Portez votre attention sur vos pieds, vos jambes, vos fesses, votre dos et toute autre partie du corps en contact avec la voiture. Si vous êtes sur le point de vous rendre à un rendez-vous ou à votre travail, il est possible que vous soyez un peu nerveux et que les battements de votre cœur ou des tensions musculaires viennent vous distraire. Si tel est le cas, accueillez-les. Prenez un instant pour les vivre avec attention, puis poursuivez le balayage corporel en passant par chaque point de contact avec la voiture.

Après ce court balayage corporel, écoutez maintenant le silence ou les sons environnants, qu'il s'agisse du vent ou des voitures qui circulent près de vous. Savourez ces bruits ou ce silence. Puis, amorcez lentement le démarrage du véhicule. Approchez tranquillement vos clés du contact en remarquant le bruit de vos clés qui s'entrechoquent entre elles. Puis, insérez lentement la clé dans le contact en observant la série de déclics qu'elle provoque. Autant de sons auxquels vous ne prêtiez jamais attention auparavant. Faites de même pour le déclic de la ceinture de sécurité. Enfin, ressentez votre pied qui appuie sur la pédale de frein et vos doigts qui serrent fermement la clé. Vous êtes maintenant prêt à démarrer.

Les yeux fermés, tournez la clé d'un cran et écoutez les systèmes électroniques qui se mettent en marche. Puis, démarrez et remarquez le ronronnement du moteur, comme si vous découvriez cette fascinante machine pour la première fois de votre vie. Vous venez de méditer avec votre voiture, et vous êtes prêt à partir. En conduisant, il n'est évidemment pas question de vous mettre à méditer. Toutefois, si vous vous sentez particulièrement stressé, vous pouvez tout de même prendre quelques secondes pour vous centrer sur votre souffle et sur votre position assise lorsque vous attendez à un feu rouge. Si vous ressentez une émotion, par exemple de l'impatience à l'égard du feu de circulation ou de la frustration envers un conducteur qui vous a coupé le chemin un peu plus tôt, voyez où, dans votre corps, se situe cette émotion. Vivez ces sensations physiques en pleine conscience et acceptez-les avant de revenir à votre souffle, à votre position assise ou au son de votre voiture.

### **Diluer les pensées dans la couleur des voitures**

Si vous êtes immobilisé à un feu rouge et que vos pensées se montrent particulièrement actives ou insistantes, vous pouvez aussi les relativiser en utilisant la couleur des voitures qui vous entourent. Pour ce faire, observez chaque pensée en pleine conscience, acceptez-la, puis laissez-la aller en remarquant la couleur des voitures autour de vous. Par exemple, si vous ressentez du stress, vous pourriez prononcer intérieurement le mot « pensée », puis « sensation de pression dans la poitrine », si c'est ce que vous ressentez. Après avoir accepté cette pensée ou sensation, regardez autour de vous et nommez la couleur des véhicules qui vous entourent. Votre dialogue intérieur pourrait ressembler à ceci :

— Pourquoi mon patron m'a-t-il convoqué en réunion aujourd'hui?

- J'espère qu'il ne va pas trouver encore quelque chose qui cloche dans mon travail!
- Eh bien, j'étais parti dans mes pensées. C'est normal.
- Pensée.
- Je me sens stressé en y pensant. Où ce stress se situe-t-il dans mon corps en ce moment?
- J'ai une sensation de pression dans la poitrine. C'est OK. J'accepte cette sensation.
- J'inspire et je sais que j'inspire. J'expire et je sais que j'expire.
- Voyons maintenant quelles voitures sont autour de moi.
- Voici une voiture rouge.
- Une voiture blanche.
- Une voiture noire.
- Tiens, tiens, une autre pensée qui vient d'apparaître.
- Pensée.
- Voici aussi une autre voiture blanche.

Idéalement, prenez d'abord quelques secondes pour accepter cette pensée et les manifestations physiques qui l'accompagnent. Une fois cela fait, cependant, réalisez que l'apparition de cette pensée n'est pas si différente de l'apparition de la voiture rouge à vos côtés. Il s'agit d'une apparition comme une autre, sur laquelle vous n'avez pas vraiment de pouvoir. La voiture rouge apparaît à côté de vous. La pensée apparaît dans votre cerveau. Dans les deux cas, cette apparition est à la fois hors de votre contrôle et peu importante. Ce qui importe, c'est votre réponse conscience à cette apparition. Allez-vous suivre bêtement

cette voiture rouge simplement parce qu'elle vient d'apparaître? Probablement pas. Allez-vous vous laisser entraîner par cette pensée simplement parce qu'elle vient d'apparaître dans votre cerveau? Pas obligatoirement.

La pleine conscience vous aide à observer et à accepter cette pensée pour ce qu'elle est. Une banale apparition dans votre tête. En alternant entre la conscience des pensées qui passent dans votre tête et la conscience des voitures qui passent autour de vous, vous rendez ce concept encore plus concret. Vous apprenez à relativiser les pensées et les voir pour ce qu'elles sont. De simples pensées qui apparaissent et disparaissent dans votre cerveau et sur lesquelles vous n'avez pas vraiment de contrôle. Une fois le feu de circulation passé au vert, concentrez-vous totalement sur la conduite de votre véhicule. Ne méditez jamais lorsque vous roulez. L'adrénaline est nécessaire à la vigilance et à la conduite sécuritaire. Si vous êtes aussi détendu en conduisant qu'en méditant, écrivez-moi pour me faire part de vos trajets. Je vais m'assurer de ne jamais vous croiser!

### **Jogger en pleine conscience**

J'aime le jogging. D'abord pour ma santé et la sensation de bien-être qu'il me procure, ensuite, parce que c'est l'une de mes occasions préférées de « méditer sans méditer ». Généralement, je commence tous mes parcours par environ cinq minutes de course silencieuse en pleine conscience, avant de me récompenser par ma musique préférée. J'aime tellement ce type de « méditation » qu'il m'arrive de continuer durant 10 ou 15 minutes sans musique et en pleine conscience. Ce faisant, j'en retire un double bénéfice : j'ai amélioré ma forme physique et j'ai entraîné mon cerveau à la pleine conscience, sans que cela me demande une seule minute de plus.



Pendant la course, le corps est très actif. Il est donc difficile d'accueillir plusieurs sensations à la fois. Si vous voulez l'essayer, tâchez de choisir une seule sensation ou un seul bruit répétitif sur lequel vous focaliserez pendant plusieurs minutes. Personnellement, je commence toujours par le bruit de mes pas sur le sol. Écoutez le rythme de vos pas, encore et encore. Remarquez leur régularité, comme si vous étiez en train de jouer des percussions. Après quelques minutes, vous pouvez aussi observer la sensation de vos pieds qui frappent le sol, pas à pas. Puis, remarquez le bruit de votre souffle. À cette vitesse, il est presque impossible de se concentrer sur le mouvement du ventre qui gonfle et dégonfle. Concentrez-vous plutôt sur le son rythmique de vos inspirations et de vos expirations, en tâchant de respirer un peu plus bruyamment qu'à l'habitude.

Bientôt, un bruit viendra vous déconcentrer. Peut-être le vent dans un arbre ou une voiture qui approche. Accueillez cette distraction comme s'il s'agissait d'une pensée. Voyez ce bruit apparaître, s'intensifier, atteindre son point culminant avant de s'éloigner et de disparaître tranquillement. Quand une pensée survient, imaginez qu'il s'agit là aussi d'une voiture ou du vent dans un arbre. Comme ce bruit, la pensée fait son apparition, puis s'intensifie en se rapprochant. Après avoir atteint son point culminant, elle diminue d'intensité et s'éloigne. Revenez alors à la sensation que vous aviez choisi d'observer. Au bout de quelques minutes, récompensez-vous en écoutant votre musique préférée.

### **S'étirer et faire du yoga en pleine conscience**

Certains de mes entraînements sont plus intenses et moins propices à la pleine conscience. Dans ces cas, je choisis plutôt de m'étirer en pleine conscience après le sport. Afin de vous l'enseigner, j'utiliserai à titre d'exemple l'étirement du quadriceps, ce gros muscle situé à l'avant de la cuisse. Vous pouvez faire l'exercice avec n'importe quel

étirement qui vous est familier. D'abord, fermez les yeux et centrez-vous sur votre souffle pour quelques respirations. Puis, portez votre attention sur le dessous de vos pieds, en contact avec le sol. Après ces quelques secondes, vous êtes prêts à commencer. Debout, commencez l'étirement en soulevant le pied de la jambe que vous voulez étirer. Rapprochez votre pied vers la fesse jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement à l'avant de votre cuisse. Une fois en position, agrippez le pied avec votre main pour rapprocher davantage le talon vers votre fesse. Vous devriez alors ressentir un étirement à l'avant de votre cuisse.

En gardant les yeux fermés, continuez ainsi votre étirement, doucement, en demeurant toujours sous le seuil de la douleur. Au moment où vous sentez un léger étirement, faites entrer votre conscience à l'intérieur de votre cuisse qui s'étire. Que ressentez-vous? Demeurez avec ces sensations pendant plusieurs secondes. Puis, tout en maintenant votre position, imaginez que vous respirez « dans » votre cuisse qui s'étire, comme si elle était votre poumon. Laissez votre souffle suivre son rythme, sans le contrôler. Simplement, imaginez que l'air que vous inspirez entre par vos narines pour se rendre jusque dans votre cuisse. Imaginez que la cuisse gonfle à chaque inspiration et dégonfle à chaque expiration. Au bout de quelques respirations, vous devriez sentir un léger relâchement dans le muscle. Poursuivez ainsi avec chaque muscle qui a été sollicité durant votre entraînement, en vous imaginant chaque fois que vous inspirez dans le muscle et que vous expirez à partir du muscle. Lorsqu'une pensée se présente, acceptez-la, puis laissez-la aller en respirant de nouveau dans le muscle que vous étirez.

Si vous êtes comme moi adepte du yoga, vous savez déjà que le yoga est en soi une forme de méditation pleine conscience. Vous êtes par le fait même familier avec cette façon

de respirer dans l'étirement. Si vous pratiquez le yoga avec les mêmes états d'esprit que vous avez appris tout au long de ce livre, en portant votre attention sur vos muscles et en respirant en pleine conscience avec eux, vous êtes en train de méditer. Lorsqu'une pensée se présente, accueillez-la comme vous l'avez appris plus haut, puis laissez-la aller en vous centrant à nouveau sur votre souffle et sur vos muscles. En pratiquant le yoga de cette façon, vous êtes en pleine conscience.

### **Sourire avec le « yoga de la bouche »**

Le visage contient plus d'une quarantaine de muscles grâce auxquels il produit des milliers d'expressions, dont le sourire. En général, nous sourions parce que nous sommes heureux. Mais saviez-vous que l'inverse est aussi vrai? Le fait de sourire contribue à nous rendre heureux. En effet, selon certaines recherches, le fait de sourire déclenche des réactions chimiques qui relâchent des hormones du bonheur comme la dopamine et la sérotonine dans le cerveau. La dopamine augmenterait notre niveau de bonheur, alors que la sérotonine serait associée à une réduction du stress. C'est pourquoi plusieurs proposent la méditation du sourire, qu'ils nomment « yoga de la bouche », à titre d'exercice de pleine conscience. Cela dit, si vous choisissez de l'essayer, ne tentez pas de vous imprimer un sourire crispé alors que vous n'en avez pas envie ou que votre visage est tendu. Voyez plutôt s'il est possible de sourire doucement, tant avec vos lèvres qu'avec vos yeux, mais sans trop forcer. C'est un peu l'équivalent de la posture « droite et digne », sans être raide, que nous adoptons lorsque nous méditons.

Pour commencer, fermez les yeux et centrez-vous sur votre souffle pendant quelques respirations. Ensuite, commencez à sourire très lentement en ressentant attentivement chacune des sensations que ce geste implique. Au lieu de vous concentrer

sur les sensations de la respiration, vous ressentez les coins de vos lèvres qui s'étirent et s'élèvent. Vous prêtez ensuite attention à l'intérieur de vos joues qui se décollent doucement de vos dents et de vos gencives, créant un petit espace à l'intérieur de vos joues. Vous remarquez la sensation de vos lèvres qui glissent le long de vos dents. Vous sentez les coins de vos yeux qui se plissent, vos pommettes qui s'élèvent et les muscles de votre front qui se détendent. En gardant les yeux fermés, concentrez-vous sur ces uniques sensations, comme si vous les remarquiez pour la première fois de votre vie. Demeurez là, conscient, présent à ces sensations qui se cachent derrière votre sourire. Poursuivez ainsi pour une minute ou deux. Lorsque votre esprit s'égare dans un tourbillon de pensées, traitez ces moments de la même façon que dans la méditation du souffle. Observez-les, acceptez-les, puis laissez-les aller doucement en revenant tranquillement aux sensations physiques du sourire.

### **Trouver la sérénité au cœur de la tourmente**

Cet exercice est un peu l'opposé de la méditation du sourire, car ici nous nous efforçons de rester présents à nos plus grandes difficultés, mais sans leur donner toute la place. De toutes les méditations que je viens de vous présenter, c'est peut-être celle que je trouve la plus utile parce qu'elle m'aide à apprivoiser les moments où l'anxiété et le stress se déchaînent en moi. La prochaine fois que vous serez envahi par une bouffée d'anxiété, d'angoisse ou de stress intense, pensez à l'essayer. Le seul problème avec une méditation destinée aux moments de grande intensité, c'est que nous oublions souvent de l'utiliser lorsque nous en avons le plus besoin. C'est pourquoi je vous propose de la pratiquer régulièrement alors que vous n'en avez pas besoin. Ainsi, vous aurez le réflexe de l'utiliser lorsque la tempête surviendra.

Pour vous familiariser avec cette méditation, je recommande de la faire immédiatement après un entraînement physique, ou au beau milieu d'un sport intense. N'importe quel entraînement ou sport est propice à cette forme de pleine conscience. Que ce soit entre deux manches de tennis, entre deux séries de musculation ou après votre entraînement cardiovasculaire, le moment est idéal pour l'essayer. Pourquoi? Parce que la décharge d'adrénaline qui suit un effort intense ressemble en tout point à la décharge d'adrénaline produite par l'anxiété ou le stress intense. En nous exerçant à côtoyer cette adrénaline en pleine conscience pendant le sport, nous développons le réflexe de retrouver la paix lors de bouffées d'anxiété ou de stress intenses. Nous développons l'habitude de trouver la sérénité au cœur de la tempête. Pratiquée fréquemment, cette technique vous sera extrêmement utile lors d'un moment d'agitation dû à l'anxiété ou au stress. Si vous ne faites pas de sport, il n'y a aucun problème. Vous pouvez simplement monter un escalier rapidement, puis vous assoir dès que vous sentez votre cœur battre plus fort ou dès que vous vous sentez légèrement essoufflé. L'idée est d'activer le corps pour créer des sensations qui ressemblent à celles ressenties lors d'émotions fortes, puis d'apprendre à trouver le calme au milieu de ces sensations fortes.

Immédiatement après votre entraînement, ou après avoir monté rapidement un escalier si vous êtes moins sportif, immobilisez-vous en position debout, assise ou couchée. Fermez les yeux, puis remarquez, dans votre corps, la sensation la plus intense ou la plus dérangeante que vous puissiez trouver. Il peut s'agir de votre cœur qui bat à tout rompre dans votre poitrine, de l'adrénaline qui fait trembler vos mains ou de votre souffle qui est court et rapide. Personnellement, il s'agit de mon cœur qui frappe intensément dans ma poitrine. J'utiliserai donc cet exemple. Libre à vous de l'adapter en fonction de votre propre

expérience. Une fois la sensation localisée, concentrez-vous celle-ci pendant un certain temps. Écoutez votre cœur, ressentez-le très attentivement, battement après battement. Faites comme si votre conscience était logée entre vos côtes et votre cœur et qu'elle recevait chaque vibration de ces battements frénétiques. Pour vous aider, vous pouvez déposer votre main sur votre poitrine. Observez cette sensation dérangeante, acceptez-la et demeurez avec elle. Accueillez ce rythme intense avec curiosité, comme si vous écoutiez un solo de percussions. Si cela peut vous aider, imaginez que vous respirez dans votre cœur, comme nous l'avons vu plus tôt avec l'étirement de la cuisse.

Après avoir côtoyé attentivement cette agitation pendant environ 30 secondes, déplacez votre attention pour trouver une partie de votre corps qui est au contraire calme et stable. Une région de votre corps où vous vous sentez bien, au calme, à l'aise. Un lieu si paisible qu'il ne donne aucunement l'impression que vous venez de vous entraîner. Trouvez cette oasis de calme et envoyez-y votre conscience. Pour ma part, il s'agit de mes pieds. Pour d'autres, il peut s'agir des mains, du bas des jambes, des fesses fermement appuyées sur la chaise ou du dos couché sur le sol. J'utiliserai l'exemple des pieds, car il s'agit toujours de la partie de mon corps qui est la plus calme. Quittez donc votre cœur et amenez votre conscience jusqu'à vos pieds. Si vous êtes debout ou assis, ressentez le poids de vos pieds sur le sol. Remarquez le sol qui pousse à son tour. Observez le talon, la plante, les jointures et poursuivez jusqu'au bout de vos orteils. Que vous soyez debout, assis ou couché, que ressentez-vous à l'intérieur de vos pieds? Des picotements? Des chatouillements? De la chaleur? Du froid? Une absence de sensation? Personnellement, il s'agit presque toujours de légers picotements ou de minuscules contractions qui

chatouillent l'intérieur de mes pieds, comme si on venait d'y verser du champagne et que je ressentais les délicates bulles qui éclatent.

Quelle que soit la sensation paisible que vous ressentez, demeurez avec elle pendant environ 30 secondes. Accueillez-la et observez-la. Savourez cette paix intérieure. Puis, continuez d'explorer cette partie tranquille de votre corps et voyez si vous y découvrez d'autres sensations agréables. Si tel est le cas, demeurez avec elles. Votre conscience habite vos pieds, comme si elle ne pouvait exister qu'en ces lieux. Pour vous aider, vous pouvez respirer à partir de vos pieds, comme si vos pieds étaient vos poumons. À l'inspiration, l'air va de vos narines jusqu'à vos pieds. À l'expiration, l'air sort de vos pieds jusqu'à vos narines. Imaginez vos pieds qui gonflent et dégonflent à chaque respiration. Ressentez attentivement les sensations qui apparaissent et demeurez avec elles. Au bout d'un moment, peut-être 30 secondes ou 1 minute, faites remonter votre conscience jusqu'à votre cœur. Retrouvez ces sensations qui étaient si intenses il y a quelques instants à peine. Les sensations ont-elles changé? De quelle façon? Faites entrer votre conscience dans votre cœur. Ressentez et accueillez chaque battement, sans le juger. Retrouvez cette intensité que vous avez quittée il y a 30 secondes. Respirez dans votre cœur, comme vous l'avez fait pour vos pieds il y a un instant. Vivez les battements intenses de votre cœur en pleine conscience. Accueillez-les et acceptez-les comme ils se présentent à cet instant, sans vouloir les changer. Poursuivez ainsi pendant 30 à 60 secondes, puis déplacez de nouveau votre conscience vers vos pieds et refaites le même exercice. Si vous avez terminé votre jogging ou votre entraînement, vous pouvez poursuivre cette alternance pendant quelques minutes encore. Si vous étiez entre deux manches d'une partie de tennis, il est probablement temps de vous lever et de poursuivre le match.

Découvrez avec ouverture, amusement et curiosité cette alternance de sensations extrêmes. Tantôt la frénésie de l'adrénaline. Tantôt le calme, la stabilité et la paix. Tout cela dans le même corps, au cœur d'un même instant. La tourmente et la paix qui se côtoient. C'est la preuve que, même dans la plus intense des turbulences, il existe toujours un réservoir de paix quelque part à l'intérieur de nous. Comme la stabilité d'une montagne, immobile au cœur de la tempête. Comme la force des racines de l'arbre, alors que les feuilles sont secouées dans tous les sens. Cette stabilité, c'est votre conscience. Apprenez à y faire appel, même dans les périodes les plus troubles. Non pas pour fuir l'agitation, mais plutôt pour côtoyer toutes les sensations qui se présentent à vous dans l'instant présent, y compris la frénésie et y compris la sérénité. Avec l'expérience, vous recourrez à cette méditation par réflexe, non seulement dans le sport, mais aussi dans des situations stressantes ou angoissantes. C'est l'une de mes méditations préférées. J'espère que vous l'apprécierez.

### **À vous de jouer!**

J'ai écrit ce chapitre pour vous aider à intégrer encore plus facilement la pleine conscience à votre quotidien. Je vous fournis plusieurs exemples dont vous pouvez vous inspirer pour développer vos propres activités méditatives. Sachez que chaque fois que vous faites une activité en pleine conscience, votre cerveau ressent les mêmes bénéfices que pendant une séance de méditation classique. Cela dit, j'insiste tout de même pour que vous méditez tous les jours avec la méditation du souffle, pendant au moins une minute. Cette séance quotidienne est nécessaire à l'acquisition de cette habitude et à l'apprentissage des états d'esprit de la pleine conscience. Il y a 1440 minutes dans une journée. Si vous n'acceptez pas d'en prendre une seule, chaque jour, pour une séance de méditation



classique, je ne peux rien pour vous aider. Après avoir fourni ce minime effort quotidien, utilisez le présent chapitre pour « méditer sans méditer ». Ce faisant, vous multiplierez les bénéfices de votre séance de méditation. Si vous mettez ce livre en pratique tous les jours, n'importe quelle activité deviendra une occasion de vivre en pleine conscience.

## CHAPITRE 12

### RÉUSSIR L'HABITUDE

#### Mes moments préférés pour méditer

En général, je médite de 5 à 10 minutes par jour. Il m'arrive aussi de réduire la durée à 1 ou 2 petites minutes lorsque je sens que la discipline devient trop lourde et que je me cherche des excuses pour ne pas méditer. En réalité, ce n'est pas tant la durée qui importe, mais bien l'habitude de méditer au moins un peu tous les jours. Après avoir testé la méditation à différents moments de la journée, j'en suis venu à préférer les suivants :

- dès mon réveil, le matin;
- tout juste avant ma journée de travail;
- pendant une pause de travail;
- tout juste après ma journée de travail;
- avant d'aller au lit, le soir.

Bref, j'intègre généralement la méditation à mes routines de travail ou à mon cycle de sommeil. C'est la meilleure façon, pour moi, de ne pas oublier de méditer. Si le moment de ma méditation est indéterminé, j'oublie de le faire ou je le reporte sans cesse. Dans la liste, je préfère la méditation dès le réveil ou tout juste avant ma journée de travail. Comme chaque personne est différente, je vous suggère d'essayer différents moments de la journée pour découvrir celui qui vous convient le mieux. L'important est qu'il vous permette de méditer tous les jours, avec le moins d'effort possible, et qu'il vous apporte de grands bénéfices dans votre quotidien. Certains fonctionnent très bien avec des périodes variables

d'un jour à l'autre, alors que d'autres ont besoin d'une routine et d'un engagement plus précis.

De mon côté, méditer en début de journée est particulièrement bénéfique pour une raison bien simple : plus je reporte la méditation, plus je trouve des excuses pour ne pas m'y mettre. De plus, en méditant le matin, ma journée débute du bon pied, de manière plus attentionnée. La méditation me met dans un état de productivité calme et consciente. Les jours où j'oublie de méditer, je saute directement sur le pilote automatique et ma journée me semble plus frénétique, plus éparpillée. À l'inverse, après une méditation, je suis plus créatif et j'ai plus de plaisir à accomplir mes tâches quotidiennes. Je suis plus discipliné et je priorise mieux. Si vous arrivez cinq minutes plus tôt au bureau et que vous trouvez un lieu tranquille pour méditer, comme dans votre voiture par exemple, votre journée de travail démarrera plus calmement et avec une meilleure capacité d'attention.

Par ailleurs, méditer à d'autres moments comporte d'autres bénéfices non négligeables. En méditant pendant une pause de travail ou votre heure de lunch, vous coupez votre journée, vous relâchez le stress accumulé et vous recommencez à neuf. Il est possible que vous vous soyez éparpillé au cours de la matinée ou que vous ayez accumulé quelques frustrations. Après votre méditation, vous reprendrez le cours des choses en étant plus observateur, attentionné et conscient. Des solutions nouvelles aux problèmes du matin se présenteront peut-être à vous et vous éviterez les distractions ou les automatismes dans lesquels vous étiez tombé plus tôt. De même, en méditant immédiatement après votre journée de travail, vous laissez le travail derrière vous et vous vous installez dans l'instant présent. Vous arrivez à la maison en vous sentant plus dégagé, plus présent à votre famille et à vos besoins au lieu de ruminer la journée de travail. Finalement, la méditation avant

d'aller au lit vous aidera à laisser aller votre journée et à vous préparer au sommeil. Vous dormirez d'un sommeil plus profond. Si vous ne dormez pas, vous pourrez continuer votre méditation, ce qui vous aidera à accepter la situation avec sérénité, au lieu de maugréer ou de penser à votre journée de demain. Vous vivrez mieux avec la situation et vous serez moins tenté de lutter contre elle en vous forçant à dormir. Ainsi, vous trouverez le sommeil beaucoup plus rapidement.

Comme je le mentionnais plus tôt, chaque personne est différente et chaque période de la journée comporte des avantages. Expérimentez par vous-même et choisissez le moment qui vous convient le mieux. L'important est de trouver une plage horaire qui facilite le maintien de cette discipline jour après jour, car, croyez-moi, vous serez tenté de prendre des journées de congé, surtout lorsque « tout va bien ». À ce sujet, assurez-vous de méditer même durant les journées où tout va bien, car ce sont ces séances de méditation qui vous prépareront aux journées plus sombres. C'est en accumulant les séances de méditation que vous cultiverez la pleine conscience et la sérénité nécessaires aux moments plus difficiles. La méditation ne vous demande que quelques minutes par jour et vous apporte des bienfaits immenses en matière de qualité de vie, de calme, de repos et de productivité. Pourtant, si vous êtes comme moi, vous aurez tout de même de la difficulté à adopter cette habitude et à la maintenir, surtout en début de parcours. C'est pourquoi j'ai cru bon de vous présenter ici quelques astuces qui m'ont aidé à maintenir le cap.

### **L'importance capitale des premiers jours**

Certains estiment qu'il faut trois semaines pour acquérir une nouvelle habitude. D'autres parlent d'un mois ou plus. Quelle que soit la durée réellement nécessaire à l'acquisition d'une habitude, une chose est sûre : les premières semaines sont les plus

importantes. À l'intérieur de cette période critique, vous devrez redoubler d'ardeur, de patience et de discipline pour vous assurer de méditer tous les jours et ainsi faire de la pleine conscience une routine mieux établie. Chaque personne est différente et il est possible et même probable que vous ayez besoin de plus de temps pour prendre cette habitude qui changera votre vie. Le point à retenir est qu'au cours des premières semaines, la méditation vous demandera plus d'efforts et de discipline. Votre motivation sera parfois chancelante. Portez donc une attention particulière à ces trois ou quatre premières semaines pendant lesquelles votre risque d'abandon est le plus élevé.

Engagez-vous fermement à méditer tous les jours au cours de cette période critique et tenez bon, coûte que coûte. Pour vous faciliter la tâche, visez le plus petit objectif possible, ne serait-ce qu'une petite minute par jour, tout en vous assurant de l'atteindre chaque jour. Si, une fois au lit, vous réalisez que vous n'avez pas encore médité, assoyez-vous et faites-le immédiatement. Ces quelques minutes de méditation avant le coucher amélioreront votre sommeil et le fait de ne pas oublier une journée de méditation vous aidera à ancrer cette habitude. Personnellement, j'ai réussi en me fixant un objectif de 30 jours de méditation quotidienne. Pourquoi ne pas tenter l'expérience par vous-même? Bien entendu, l'habitude ne s'enracine pas miraculeusement et éternellement dès la fin du 30<sup>e</sup> jour, mais elle est déjà beaucoup plus facile à maintenir.

### **N'attendez pas d'avoir envie de méditer**

Méditez sans vous poser de questions et l'envie viendra par la suite. N'attendez pas d'avoir envie de méditer. C'est un peu comme attendre d'avoir envie de vous entraîner pour aller faire du jogging ou une promenade. Je vous suggère plutôt d'agir sans vous poser de questions. Le goût de bouger vient en bougeant. C'est la même chose pour la méditation.

La méditation est un entraînement de l'esprit et non un loisir. L'objectif est d'améliorer votre qualité de vie de manière considérable et non d'avoir du plaisir chaque fois que vous méditez. Personne n'a dit que la méditation ou n'importe quelle forme d'entraînement devait être plaisante tous les jours. Parfois, vous aimerez, parfois non. Mais si vous vous fiez seulement à vos envies, vous laisserez tomber très rapidement. Rappelez-vous pourquoi vous avez choisi de réduire votre stress.

Lorsque vous vous entraînez, vous le faites parce que votre corps a besoin de bouger régulièrement pour être en santé. À la suite d'une séance, vous vous sentez mieux qu'avant. Bientôt, vous apprendrez à apprécier cette sensation de bien-être, et vous aimerez même de plus en plus l'entraînement lui-même. Puis, en constatant ses effets positifs sur votre vie, vous déciderez de ne plus vous passer de cette discipline. La même chose est vraie pour la méditation, qui est elle aussi un entraînement. C'est un entraînement pour votre cerveau et votre conscience. C'est un entraînement au calme, et certains pourraient même dire un entraînement au bonheur. C'est une discipline que vous adoptez pour améliorer tous les autres aspects de votre vie. Croyez-moi, elle vaut largement les quelques minutes d'investissement qu'elle vous demande.

Ne vous demandez donc pas si vous avez envie ou non de méditer. Si vous vous posez la question, vous ne méditez jamais. Engagez-vous à méditer et à le faire tous les jours. Puis faites-le, jour après jour, tout simplement. Que vous aimiez cela ou non, faites-le. Répétez le processus chaque jour sans vous poser de questions et sans vous laisser la chance de vous défilier. Tôt ou tard, vous ne pourrez plus vous en passer tant les bénéfices seront importants. Certains jours, vous aurez même hâte de méditer. D'autres jours, malgré les bienfaits évidents, cela ne vous tentera pas. Dans tous les cas, faites-le, tout simplement.

## **Truquez la partie pour la gagner à coup sûr**

Engagez-vous dès aujourd'hui à méditer tous les jours pendant deux, trois ou quatre semaines par exemple. Que cela vous plaise ou non, que cela soit facile ou difficile, que vous ayez le temps, que vous soyez débordé, que vous soyez en santé ou malade, reposé ou fatigué, méditez. Faites-le chaque jour. Pour vous aider, je vous suggère de truquer la partie pour être certain de la gagner. Comment? En prenant l'engagement le plus minime possible. Tellement minime que vous n'aurez absolument aucune excuse pour ne pas méditer. Méditer 20 minutes par jour vous semble un peu serré? Engagez-vous à 10 minutes. Si vous vous trouvez des excuses même pour 10 minutes de méditation, alors engagez-vous à 5 minutes de méditation par jour. Si vous n'arrivez pas à tenir 5 minutes, engagez-vous pour une seule petite minute par jour! Lorsque vous prenez votre engagement de méditation, demandez-vous : « sur une échelle de 1 à 10, à quel point suis-je convaincu que je réussirai facilement à respecter cet engagement? » Si la réponse est 8 ou moins, alors votre engagement est trop difficile. Assurez-vous que votre objectif soit si petit que votre réponse soit au moins 9 sur 10 de confiance absolue. Nous voulons fixer une habitude et non un record de performance perfectionniste.

Je préfère de loin vous voir méditer une seule minute par jour, tous les jours, plutôt que vous le fassiez durant 20 minutes, mais de manière irrégulière. Votre premier objectif est d'intégrer cette nouvelle habitude à votre quotidien. Ne vous fixez pas des attentes que vous ne respecterez pas. Trouvez le minimum absolu pour lequel aucune excuse n'est valable et méditez tous les jours. Vous pourrez augmenter la durée (si vous le souhaitez) lorsque vous respecterez vos engagements de manière régulière. C'est un peu comme un nouveau joggeur qui décide de courir 30 minutes, cinq fois par semaine, mais qui ne le fait

jamais. Vous lui conseillez alors de commencer par cinq minutes par jour. Ce à quoi il répond : « ça ne sert à rien de courir seulement cinq minutes par jour... ». Vraiment? Lequel sera le plus en santé à votre avis? Celui qui souhaite courir 30 minutes, mais ne le fait jamais, ou celui qui court réellement 5 minutes tous les jours? Au bout d'un mois, celui qui court 5 minutes par jour a couru 150 minutes. Croyez-moi, 5 minutes de jogging réel valent infiniment plus que 30 minutes de jogging imaginaire! La même chose est vraie pour la méditation. Je préfère de loin que vous méditez seulement une minute, mais que vous le fassiez tous les jours. Certains jours, vous poursuivrez peut-être même jusqu'à 5, 10 ou 15 minutes. D'autres jours, vous méditez pendant 2 minutes. Dans tous les cas, vous adopterez une nouvelle habitude qui changera votre vie. Truquez la partie pour être certain de la gagner. Puis gagnez-la, jour après jour.

### **Méditez dès votre réveil et avant d'aller au lit**

Si vous avez de la difficulté à respecter votre routine de méditation, essayez de méditer dès votre réveil. Levez-vous, trouvez immédiatement un coin tranquille et méditez. Méditez avant toute chose. Avant votre café, avant le petit déjeuner, avant de dire bonjour à qui que ce soit, avant de mettre vos lunettes, avant de prendre votre douche. Méditez même avant de sortir de la chambre. C'est simple : vous vous levez et vous vous asseyez par terre dans un coin de votre chambre pour méditer. Vous manquez de temps? Réglez votre réveil cinq minutes plus tôt. Vous avez oublié de méditer aujourd'hui? Aucun problème. N'allez pas au lit tant que vous ne l'aurez pas fait. C'est d'une simplicité désarmante, et ça fonctionne. Reportez l'heure à laquelle vous vous couchez de cinq minutes et méditez avant d'aller au lit. Qu'est-ce qu'un petit cinq minutes au bout du compte? Rien. Par contre, ces cinq minutes que vous investissez pour cultiver la pleine



conscience finiront par avoir un impact considérable sur toutes les sphères de votre vie. De toute façon, votre sommeil sera plus profond lorsque vous irez au lit. Vous récupérerez donc rapidement cet investissement de quelques minutes.

### **Adoptez un horaire régulier et une routine**

Il est plus facile de persévérer dans cette nouvelle discipline si vous l'inscrivez à votre agenda. Notez à l'avance l'heure, le lieu et la durée de la méditation. Vous pouvez aussi intégrer la méditation à une routine ou à une séquence d'activités que vous répétez jour après jour. Par exemple, si vous avez hâte de boire votre café matinal, prenez l'habitude de méditer juste avant et servez-vous de ce café comme récompense. En plus de servir de récompense, votre café agira également comme un rappel : si vous êtes en train de le boire et que vous n'avez pas médité, vous saurez instinctivement que vous avez oublié quelque chose. En quelques jours, la méditation s'arrimera à votre séquence d'habitudes matinales et vous l'adopterez plus facilement que si vous la pratiquiez seule. Vous pouvez faire la même chose avec une routine de fin de soirée ou à l'heure du dîner. Votre journée contient déjà plusieurs routines bien ancrées. Intégrer la méditation au cœur de l'une d'entre elles vous facilitera grandement la tâche.

### **Récompensez-vous et imaginez l'avenir**

Les récompenses peuvent vous aider à maintenir une nouvelle habitude qui demande de l'effort, de la patience et de la discipline. Par exemple, j'adore le café et le thé. Je m'offre donc ces petits plaisirs immédiatement après avoir terminé une séance de méditation. Quels pourraient être les vôtres? Une boisson, de la musique, une émission de télévision? En plus des récompenses quotidiennes, accordez-vous aussi une récompense plus importante au bout d'une semaine ou de 15 jours consécutifs de méditation. Par

exemple, si vous envisagez de vous acheter un nouveau vêtement, attendez à la fin de la semaine et dites-vous qu'il soulignera cet accomplissement. Nous avons tous une certaine tendance à rechercher le plaisir et à éviter le déplaisir. Comme nous l'avons vu plus tôt, la discipline requise pour méditer peut parfois paraître désagréable à court terme. Si vous voulez persévérer, vous avez donc tout intérêt à y associer certains plaisirs en guise de récompense.

De plus, lorsque votre discipline est chancelante, projetez-vous dans l'avenir et imaginez comment vous vous sentiriez si vous étiez à moitié moins stressé ou si vous aviez un meilleur sommeil. Imaginez-vous reposé. Imaginez que la moitié des situations qui vous stressent aujourd'hui ne vous stressent plus du tout. Vous connaissez sûrement quelqu'un qui semble imperturbable, même au beau milieu d'une situation critique. Imaginez que vous puissiez emprunter une partie de son calme et de son équilibre. Comment vous sentiriez-vous? Allez-vous vraiment refuser ces plaisirs durables simplement pour éviter cinq minutes de déplaisir aujourd'hui?

Si cela n'est pas suffisant pour vous motiver, projetez-vous encore dans l'avenir et imaginez la déception de vous rendre compte que vous êtes toujours aussi stressé. Imaginez que vous disiez à un proche « j'ai abandonné la méditation », « je trouvais cela trop exigeant », « je n'avais pas le temps », etc. Imaginez-vous vous entendre vous plaindre de votre stress, mais tout en sachant que vous avez laissé tomber une méthode efficace qui ne prenait que quelques minutes par jour. Comment vous sentiriez-vous? Est-ce déplaisant? Ne vaut-il pas la peine d'accepter quelques minutes de discipline aujourd'hui pour éviter ce regret?

Lorsque votre discipline chancelle, augmentez les récompenses à court ou moyen terme. Prenez aussi quelques secondes pour visualiser les plaisirs immenses que votre persévérance vous apportera plus tard. Finalement, imaginez les déplaisirs que vous vivrez si vous abandonnez. Ajoutez des éléments de chaque côté de cette relation plaisirs-déplaisirs jusqu'à ce que le petit déplaisir de cinq minutes de méditation vous semble insignifiant en comparaison du reste.

### **Méditez dès que vous y pensez**

Vous n'avez pas encore médité aujourd'hui. À un moment ou à un autre, au cours de la journée, vous vous dites « c'est vrai, j'allais oublier, il faut que je médite plus tard ». Arrêtez immédiatement ce que vous faites, trouvez un coin tranquille, ne serait-ce qu'une salle de bains ou même votre bureau, et méditez une minute ou deux. Nous perdons tellement d'énergie et de temps à penser à une chose que nous devons faire finalement, plutôt que de prendre les quelques minutes pour l'accomplir immédiatement. Pourquoi ne pas le faire dès maintenant, alors que vous y pensez? La méditation ne prend qu'une minute ou deux. Si, à 20 reprises dans la journée, vous pensez à la méditation pendant 15 secondes, vous aurez gaspillé 300 secondes de votre temps sans jamais méditer. Or 300 secondes, c'est cinq minutes pendant lesquelles vous auriez pu méditer. Bref, la prochaine fois que vous y penserez, prenez simplement une minute pour méditer. Votre méditation sera faite et vous économiserez toute l'énergie que vous perdiez à vous dire « je vais méditer plus tard » ou « il faut que je médite ».

## **Arrêtez de ruminer et méditez!**

Dans le même ordre d'idées, combien de temps passez-vous à expliquer à quelqu'un qu'une situation vous stresse ou vous dérange? Combien de temps consacrez-vous à y penser? Vous ruminez peut-être au sujet de votre patron, de vos collègues, de votre parenté, de vos enfants, de vos amis, de votre emploi, de vos finances, de votre conjoint, etc. C'est naturel. Nous le faisons tous. Peu importe votre situation personnelle, il y a sûrement des événements ou des personnes qui vous causent du stress et vous passez un certain temps à y penser ou à en parler. Pourquoi ne pas prendre une partie de ce temps pour méditer? Je ne vous suggère pas d'arrêter d'en parler à vos proches ou de cesser d'y penser. Il est parfois très agréable et très sain de confier son stress à quelqu'un. Je vous suggère plutôt de prendre une petite pause d'une minute, au cœur de ces ruminations, pour méditer.

La même chose est vraie pour la tendance — que nous avons tous — à anticiper. Lorsque vous vous surprenez à expliquer à un proche à quel point vous craignez une situation future, interrompez-vous durant une minute et allez méditer. Vous pourriez simplement aller à la salle de bain, prendre une minute pour méditer, et revenir. Ne vous inquiétez pas, vous pourrez reprendre vos anticipations ou vos explications après cette courte minute de méditation, si vous en avez toujours envie. L'idée n'est pas de vous culpabiliser parce que vous ruminez une situation stressante ou que vous anticipez des situations dérangeantes. L'idée est de remplacer, pendant une minute, ces pensées ou ces paroles par une action immédiate et concrète sur votre stress. Bref, prenez une pause de paroles ou de réflexions et agissez, là, tout de suite, sur votre niveau de stress. Ces courtes méditations seront d'autant plus payantes qu'elles vous apprendront à retrouver votre pleine conscience au beau milieu d'un tourbillon de pensées ou d'émotions désagréables.

## **Programmez des rappels sur votre téléphone**

Vous avez probablement un téléphone intelligent. Pourquoi ne pas programmer des rappels que vous nommerez « méditation » ou « pleine conscience »? J'utilise ce type de rappels de deux façons. D'abord, j'en programme un pour l'heure à laquelle je veux faire ma méditation quotidienne de 5 minutes. Ensuite, j'insère des événements que je nomme « 30 secondes de conscience » ici et là dans ma journée pour m'inciter à prendre un instant pour respirer. Ces 30 secondes de respiration en pleine conscience ici et là au cours de la journée s'ajoutent à ma séance de méditation formelle. Ces brefs interrupteurs de pensées m'aident à diluer un peu les pensées et les émotions qui absorbaient mon esprit à ce moment. Ces 30 secondes suffisent souvent pour que je retrouve une certaine sérénité ou au moins une petite distance avec mon tourbillon de pensées, un peu comme une oasis de conscience qui m'offre un répit au cœur de la tempête.

## **Réduisez le nombre d'objectifs de votre journée**

J'ai tendance à être perfectionniste et ma liste d'objectifs quotidiens est souvent trop garnie. Si vous êtes comme moi, je vous suggère de la réduire au strict minimum vital. Demandez-vous si chacun de ces objectifs améliorera vraiment votre vie. Demandez-vous s'il est réellement primordial. Éliminez ceux qui ne le sont pas. Les corvées telles que le ménage, la vaisselle, la lessive ne devraient pas figurer sur votre liste d'objectifs. C'est un peu comme si vous écriviez « manger, me brosser les dents, boire de l'eau » comme objectifs de la journée. Il y a des activités qui doivent être accomplies, mais qui ne méritent pas de figurer dans une liste d'objectifs prioritaires. Vous avez oublié le ménage ou la vaisselle? Et alors? Quel sera l'impact réel de cet oubli sur votre vie?

Si vous tenez absolument à inscrire toutes ces activités sur votre liste, je vous suggère de séparer cette dernière en deux types de priorités. D'un côté, vous inscrirez les activités importantes, qui améliorent votre vie ou qui contribuent à votre bonheur, comme la méditation, un souper en famille et l'exercice physique. De l'autre, vous inscrirez les petites tâches comme le ménage, la vaisselle ou autres corvées. Bref, assurez-vous de séparer les activités à grand impact de celles qui n'ont pas un grand impact. Ajoutez évidemment la méditation à vos activités à fort impact. Si vous ne le faites pas, vous accomplirez une multitude de tâches qui n'apporteront pas grand-chose à votre vie. Concentrez-vous sur quelques activités primordiales et éliminez le plus possible celles qui n'ont qu'un faible impact sur votre qualité de vie. Les tâches ménagères ou autres corvées finiront par s'accomplir de toute façon, même si vous les retardez de 5 minutes pour méditer.

### **Multipliez votre temps en le mesurant**

Voulez-vous multiplier votre temps libre? Pendant trois jours, chronométrez le temps que vous passez : devant le téléviseur, sur Facebook, à lire vos courriers électroniques, à jouer à un jeu vidéo, ou à surfer sur le Web. Choisissez une seule de ces activités à faible valeur et calculez le temps que vous y consacrez. Notez-le chaque fois quelque part. En fin de soirée, faites le compte total des minutes que vous y avez consacrées aujourd'hui. Répétez l'exercice pendant trois jours. Puis, au cours des trois jours suivants, chronométrez une autre activité. Vous serez étonné du nombre d'heures que vous passez à ce type d'activités en seulement trois jours. Pour faciliter le calcul, vous pouvez installer une application comme RescueTime sur votre téléphone, votre iPad et votre ordinateur. Ce

type d'application fonctionnera en arrière-plan et calculera pour vous le temps que vous passez sur chaque application de votre appareil : jeux, courriels, navigation sur le Web, etc.

Demandez-vous ensuite si ces heures vous rendent fondamentalement heureux ou apportent quelque chose d'important à votre vie. Si oui, poursuivez. Sinon, tentez de réduire de quelques minutes par jour cette activité pour passer ce temps à méditer. Je ne vous suggère pas d'arrêter cette activité moins significative, mais simplement d'en diminuer la durée de cinq minutes et d'utiliser ce temps pour méditer. Qui sait, ce simple exercice vous aidera peut-être aussi à trouver plus de temps pour votre couple, vos enfants, votre famille, vos amis, ou toute autre activité importante pour vous. Personnellement, le simple fait de mesurer le temps consacré aux activités insignifiantes diminue grandement le temps que j'y consacre. Je n'ai pas à faire d'efforts particuliers pour le réduire. La simple prise de conscience du temps que j'y consacrais semble avoir miraculeusement libéré du temps dans ma semaine. Il faut croire que ces activités ne me rendent pas si heureux, après tout.

### **Concentrez-vous sur une nouvelle habitude à la fois**

Vous voulez commencer l'entraînement, le jogging, la méditation, le yoga, cesser de fumer, couper le sucre, et autres? C'est excellent! Cependant, si vous essayez tout cela en même temps, il est possible que vous ayez de la difficulté à garder le cap. En tentant d'acquérir trop de nouvelles habitudes à la fois, vous vous direz peut-être « c'est vrai, je n'ai pas médité, mais au moins je suis allé jogger », « au moins, je me suis couché tôt », « au moins, je n'ai pas regardé la télévision », « au moins, je n'ai pas mangé de dessert », etc. Tout cela est excellent, mais, au bout du compte, vous n'aurez pas médité. N'oubliez

pas que tout est plus stimulant que la méditation! Il faut donc persévérer, particulièrement durant les premières semaines.

Si vous vous reconnaissez dans cette situation, réduisez le nombre de nouvelles habitudes que vous tentez d'intégrer à votre vie jusqu'à ce que vous soyez capable de toutes les tenir. Plutôt que d'essayer d'adopter quatre nouvelles habitudes et de ne pas tenir vos engagements, peut-être réussirez-vous à en intégrer deux avec succès. Personnellement, j'ai encore plus de succès avec une seule nouvelle habitude à la fois. Respectez-vous toutes vos résolutions du Nouvel An? Pourquoi ne pas prendre une seule résolution et la tenir? Au lieu de prendre 12 résolutions au 1<sup>er</sup> janvier, prenez-en une seule. Engagez-vous à respecter cette unique résolution et faites-le tous les jours. Offrez-vous une petite récompense chaque jour ainsi qu'une récompense plus importante à la fin du mois. Puis, au 1<sup>er</sup> février, prenez une deuxième résolution, si vous le désirez, et ainsi de suite. Je suis convaincu que vous aurez plus de succès de cette façon. Au lieu de vous éparpiller, vous aurez développé votre capacité à maintenir une discipline durant 31 jours consécutifs. Cette expérience positive facilitera le prochain changement que vous voudrez intégrer à votre vie. Chaque nouvelle habitude sera donc plus facile à acquérir que la précédente, car vous aurez de plus en plus confiance en votre capacité à changer.

Si une nouvelle habitude à la fois vous semble trop peu, rappelez-vous qu'une nouvelle habitude aux 30 jours représente 12 nouvelles habitudes par année. Et étonnement, il vous sera beaucoup plus facile d'intégrer 12 habitudes de cette façon que 5 habitudes simultanées au Nouvel An. Le but n'est pas nécessairement de vous inciter à changer 12 habitudes par année. L'idée est plutôt de comprendre qu'il vaut mieux prendre un seul engagement à la fois et le respecter plutôt que de prendre 10 résolutions et ne pas



les tenir. Non seulement vous apprécierez les bienfaits de ces nouvelles habitudes de vie, mais vous gagnerez aussi en estime personnelle et en confiance en vous. Vous saurez que vous êtes capable de tenir vos résolutions, pour peu que vous les divisiez intelligemment.

### **Utilisez vos cinq sens**

Au cours de la journée, faites appel à vos cinq sens pour retrouver la pleine conscience de l'instant présent. Lorsque vous êtes au travail, en public, en voiture ou dans toute situation qui ne se prête pas immédiatement à une séance de méditation, faites de courtes méditations de quelques secondes en vous concentrant sur les sens que vous utilisez moins fréquemment. Alors que notre vue et notre ouïe sont stimulées presque chaque minute de la journée, le goût, l'odorat et le toucher sont des sens auxquels nous prêtons un peu moins attention. Et parce qu'ils sont stimulés moins fréquemment, ces sens nous offrent de belles occasions de nous reconnecter avec notre conscience même lorsque la situation se prête moins à la méditation traditionnelle.

Par exemple, vous êtes au travail, la situation devient tendue et vos pensées s'emballent. Interrompez-vous quelques secondes pour toucher au tissu de vos vêtements ou à un objet autour de vous. Prenez le temps de ressentir, au bout de vos doigts, les sensations produites par l'objet que vous touchez. Ressentez sa température, sa texture, sa forme, etc. Ainsi, vous reprenez contact avec le présent, de manière attentionnée, un peu comme vous le faites lorsque vous portez votre attention sur votre souffle en pleine séance de méditation. Après quelques secondes, vous pourrez revenir à vos occupations. Les soucis n'auront pas complètement disparu, mais ils auront été dilués dans une conscience plus vaste. Ils seront un peu moins puissants. Vous serez peut-être capable de les laisser aller ou, du moins, d'y répondre de manière un peu plus consciente, calme et réaliste.

Essayez la même chose avec l'odorat et le goût. Combien de fois mangeons-nous à toute allure, sans même prendre cinq secondes pour sentir ou goûter pleinement nos aliments? Nous ne remarquons pas leur texture, leur goût, leur odeur. Nous les avalons d'un trait en pensant à autre chose. Si la situation devient tendue au bureau, prenez quelques secondes pour goûter une collation en pleine conscience. Si vous êtes en salle de réunion, prenez une gorgée d'eau en pleine conscience comme nous l'avons vu plus tôt. Personne ne le remarquera, sauf vous. Vous aurez ainsi cultivé un autre instant de pleine conscience. Ce geste en apparence anodine peut vous reconnecter à votre conscience et vous aider à diluer vos pensées ainsi que les événements qui vous entourent.

Vous pouvez également utiliser les sons qui parviennent à vos oreilles pour retrouver cet état d'esprit. Pour ce faire, prêtez attention à chaque son et à chaque silence entre les sons. Prenez le temps de les écouter, de les ressentir, de les accepter, sans les juger ni les étiqueter comme agréables ou désagréables. Puis, laissez-les aller sans vous y accrocher. Acceptez tous les sons et tous les silences, puis laissez-les aller, les uns après les autres. Là encore, personne ne le remarquera, sauf vous, qui aurez dilué une pensée ou une émotion dans une conscience plus vaste. Cela étant dit, même si les bruits ambiants sont propices à la pleine conscience, je remarque que le toucher, l'odorat et le goût sont les sens qui me reconnectent le mieux au moment présent. À vous d'expérimenter et de trouver les sens qui vous ramènent naturellement sur la rive de votre conscience. Au fil de la journée, tous ces moments de contact avec votre conscience s'additionnent pour vous apporter un peu plus de sérénité.

## **CHAPITRE 13**

### **PRÉCISEZ VOTRE ENGAGEMENT**

Votre apprentissage de la pleine conscience tire à sa fin. Malgré tout ce que vous avez appris, vous savez que vous n'obtiendrez aucun résultat si vous ne méditez pas. Si les preuves scientifiques de l'efficacité de cette méthode sont très motivantes et enthousiasmantes, nous avons appris que la motivation et l'enthousiasme ne mènent jamais bien loin s'ils ne s'accompagnent pas d'un engagement ferme à agir tous les jours, avec patience et discipline. Engagez-vous à méditer, jour après jour, même lorsque vous « manquez de temps », même lorsque vous ne vous sentez pas bien et même lorsque, au contraire, tout va pour le mieux. Ce dernier point est crucial, car il est fréquent que nous ressentions moins le besoin de méditer lorsque nous nous portons bien.

Rappelez-vous que lorsque vous méditez, vous entraînez votre cerveau à la sérénité. Cet entraînement vous sera d'une grande utilité lorsque les choses iront moins bien. Vous serez alors moins réactif, moins submergé, plus conscient et plus calme, justement parce que vous aurez pris le temps de méditer jour après jour, même lorsque tout allait bien. Aussi, pratiquer la pleine conscience lorsque tout va bien permet de mieux savourer ces instants de bonheur. En méditant, vous récupérez de grands moments de votre vie qui étaient auparavant perdus dans des pensées ou éparpillés dans des distractions futiles. Bref, en persévérant même lorsque vous vous sentez bien, vous appréciez davantage la beauté de ce qui est là à cet instant devant vous, tout en préparant votre cerveau à mieux résister aux tempêtes futures.

Afin de maximiser vos chances de persévérer, nous avons vu qu'il était primordial de prendre un engagement. Mais saviez-vous que certaines façons de formuler un engagement sont beaucoup plus puissantes que d'autres? Pour illustrer mon propos, je vous présente ici deux exemples d'engagements. Lisez ces deux exemples et demandez-vous laquelle de ces deux personnes a, selon vous, le plus de chances de réussir son objectif de méditation. La première formule son engagement ainsi : « Je veux méditer tous les jours. » La deuxième s'engage plutôt de la façon suivante : « Pour me sentir de plus en plus calme et sereine, je m'engage à méditer au moins trois minutes chaque jour. Je méditerai dès mon réveil, dans ma chambre, assise sur mon lit, en utilisant la méditation du souffle. Je respecterai cet engagement du 1<sup>er</sup> au 30 octobre. » Alors, à votre avis, laquelle de ces deux personnes méditera le plus régulièrement? Personnellement, je miserais sur la deuxième, car elle utilise la puissance de l'objectif *SMART*.

### **Qu'est-ce qu'un objectif *SMART*?**

Le terme « objectif *SMART* » est un acronyme anglais qui signifie que, pour avoir le maximum de chances de succès, votre objectif devrait être :

- *Specific*;
- *Measurable*;
- *Achievable*;
- *Relevant*;
- *Time-bound*.

En français, on traduit l'acronyme de la façon suivante :

- Spécifique (décrivant avec précision les gestes que vous poserez);

- Mesurable (en chiffres);
- Atteignable (réaliste);
- Rattaché à votre contexte (on y décrit la raison ou la motivation derrière cet objectif);
- Temporel (délimité dans le temps).

En définissant votre objectif de méditation selon la méthode *SMART*, vous augmentez vos chances de persévérer durant les 30 prochains jours et au-delà.

### **Votre premier objectif *SMART* de méditation**

Avant que nous nous quittions, prenez quelques minutes pour écrire votre propre objectif *SMART* de méditation. Pour ce faire, inspirez-vous du deuxième exemple de la page précédente. Assurez-vous que l'objectif soit réaliste pour vous. Idéalement, choisissez un objectif « trop » facile. Commencez par une minute par jour si vous manquez de temps. Ne prenez pas cet exercice à la légère. Il ne prend qu'une minute ou deux, mais il est important. Je vous invite donc à prendre un crayon et un bout de papier, et à écrire votre objectif noir sur blanc immédiatement, en respectant les cinq critères *SMART*. Vous êtes prêt? Allez-y, je vous attends.

### **Évaluez votre objectif**

Maintenant que vous avez écrit votre objectif, il est temps de l'évaluer selon les critères *SMART*. Si vous ne l'avez toujours pas écrit, prenez une minute pour le faire immédiatement. Ne sautez pas cette étape importante. C'est fait? Excellent! Maintenant, évaluez votre objectif à l'aide des cinq critères suivants. Assurez-vous de pouvoir répondre

« oui » à chacune des cinq questions. Sinon, reformulez votre objectif pour qu'il y soit conforme à la méthode *SMART*.

Votre objectif est-il :

- **Spécifique?** L'action à poser est-elle claire? À quel moment de la journée? Dans quel endroit? Dans quelle position? Avec quel type de méditation? Etc.
- **Mesurable?** Combien de fois par jour? Pendant combien de minutes?
- **Atteignable?** Votre objectif est-il réaliste? N'oubliez pas de « truquer le match » pour vous assurer de le gagner. Réduisez votre objectif au strict minimum pour le rendre le plus facile possible, du moins au début. Le plus important est de créer une habitude. Il sera toujours temps de réviser à la hausse par la suite.
- **Rattaché à votre contexte?** Pourquoi est-il pertinent? Qu'allez-vous y gagner? Vous aide-t-il à améliorer votre vie? Comment? Si vous réalisez cet objectif, quels plaisirs allez-vous y gagner ou quelles douleurs allez-vous diminuer?
- **Temporel?** À quelle date allez-vous commencer? Quand allez-vous mesurer le résultat? Combien de jours durera cette expérience?

Si vous avez répondu « oui » à chacune des cinq questions, vous avez un objectif *SMART* et vous avez infiniment plus de chances de réussir cette nouvelle habitude. Maintenant que vous avez votre engagement précis en main, affichez-le à un endroit où vous le verrez régulièrement, comme sur votre bureau, votre ordinateur ou votre réfrigérateur. De même, assurez-vous de le partager avec quelqu'un dès aujourd'hui, qu'il s'agisse d'un ami, d'un proche ou même d'un collègue. Comme nous l'avons vu au début

du livre, le fait de partager votre engagement augmentera radicalement vos chances de succès. Rappelez-vous que toutes les preuves scientifiques du monde ne valent absolument rien si vous ne méditez pas. Augmentez vos chances de succès en vous engageant de manière ferme et précise et en partageant cet engagement avec au moins une personne dès aujourd'hui.

## CONCLUSION

Dans ce livre, j'ai partagé avec vous une discipline qui a changé ma vie. J'espère sincèrement que vous avez apprécié et que vous tenterez l'expérience de la pleine conscience. Il y a quelques années, j'étais exactement à votre place : je découvrais la pleine conscience et la quantité impressionnante de preuves scientifiques de son efficacité. Comme je n'avais rien à perdre et que ces preuves scientifiques étaient très crédibles, j'ai décidé de tenter l'expérience. Je me suis lancé et je ne suis jamais retourné en arrière. Les bienfaits que je ressens tous les jours sont tout simplement trop importants pour que j'abandonne cette pratique. Comme je le mentionnais au début, j'ai toujours eu un tempérament anxieux, et je crois que j'aurai toujours à composer avec une part d'anxiété dans ma vie. Cependant, grâce à la thérapie et à la pleine conscience, je sens que j'ai les outils pour mieux gérer les périodes d'anxiété qui se présentent à moi. Je vis donc ces épisodes avec beaucoup plus de sérénité. J'espère que vous mettrez ce livre en pratique et que, grâce à la pleine conscience, vous vous sentirez vous aussi un peu mieux outillé pour apprivoiser vos émotions douloureuses.

N'oubliez pas, il n'est pas nécessaire d'aimer la méditation pour en retirer tous les bienfaits. Pour en bénéficier, vous n'avez qu'une chose à faire : méditer. C'est d'ailleurs ce que je fais chaque jour, que j'en aie envie ou non. Commencez par l'engagement le plus petit possible. Engagez-vous à tenir bon quoi qu'il arrive, jour après jour, au cours de la période que vous aurez inscrite à votre objectif *SMART* de méditation. Un engagement de 20 minutes semble démesuré? Commencez par 10. Un engagement de 10 minutes vous semble difficile à tenir? Commencez par 5 minutes. Vous n'arrivez pas à tenir 5 minutes,



réduisez à une petite minute par jour. De même, si un engagement de 30 jours vous semble long, commencez par 7 jours consécutifs et récompensez-vous ensuite. Ne soyez pas perfectionniste ou idéaliste. Engagez-vous au minimum et tenez bon. Si votre discipline faiblit et que vous oubliez de méditer pendant la journée, n'allez pas au lit avant d'avoir médité. Si vous n'y avez pas pensé au moment de vous coucher, continuez tout simplement le lendemain.

Lorsque votre discipline sera chancelante ou que vous vivrez des difficultés, relisez les chapitres portant sur les pièges à éviter et sur les façons de créer l'habitude. Vous y trouverez peut-être une solution aux pièges dans lesquels vous êtes tombé. De même, révisez fréquemment les titres et sous-titres de ce livre, en particulier ceux du chapitre « méditer sans méditer ». Ce survol rapide vous fera peut-être penser à une méditation que vous aviez écartée au début, mais qui serait aujourd'hui parfaitement adaptée à votre vie quotidienne. Si ces suggestions ne fonctionnent pas, demandez conseil à un ami qui semble maintenir plus facilement certaines disciplines de vie. Peu importe comment vous vous y prenez, tenez bon. Méditez jour après jour, ne serait-ce qu'une petite minute par jour. Méditez même lorsque vous n'en avez pas envie ou que vous n'avez pas le temps. Persistez. Redoublez de patience et de discipline. Bientôt, cette habitude sera de plus en plus naturelle pour vous. D'abord parce que vous y serez accoutumé, mais surtout parce que vous commencerez à en ressentir les bienfaits.

Rappelez-vous que la pleine conscience est un entraînement pour votre cerveau et pour votre conscience. Comme pour tous les entraînements, les bénéfices ne sont pas instantanés. Bien sûr, il est possible que vous vous sentiez plus détendu immédiatement dès la première séance. Cependant, il est également possible que vous ne remarquiez pas

de grands changements dans les premiers jours. C'est tout à fait normal. Les effets les plus importants de la méditation se construisent peu à peu avec le temps; ils n'apparaissent pas du jour au lendemain. Alors, persistez. Persistez même lorsque les progrès vous semblent lents. Plus vous méditez souvent, plus vous en ressentirez les bienfaits rapidement. Bientôt, vous regarderez en arrière et vous réaliserez tout le chemin que vous avez parcouru. Vous vous sentirez mieux et, surtout, vous saurez qu'en continuant, vous vous sentirez encore mieux. Jour après jour, souffle après souffle, vous aurez progressé. Et ce progrès a déjà commencé, aujourd'hui, avec la lecture de ce livre ainsi que nos premiers exercices de pleine conscience ensemble. Vous avez déjà fait un grand pas. Poursuivez dès demain, un jour à la fois et un souffle à la fois.

Je vous souhaite le meilleur des succès pour la suite des choses. Puisque nous parlons de succès, n'hésitez pas à m'écrire lorsque vous aurez atteint votre premier objectif de méditation. Pour ce faire, visitez le [www.jeandenis.com](http://www.jeandenis.com) et écrivez-moi pour me raconter votre histoire. Je serai heureux de lire vos commentaires et de célébrer cette première étape avec vous. Le simple fait de célébrer et de partager nos victoires, aussi petites soient-elles, augmente notre motivation et notre persévérance. D'ici là, je vous souhaite de trouver en vous la patience, la discipline et l'indulgence nécessaire à l'intégration de la pleine conscience à votre vie. Ce sont des ingrédients clés pour la construction de la vie plus calme, sereine et consciente à laquelle vous aspirez. À ce sujet, pourquoi ne pas prendre une petite minute, là, tout de suite, pour méditer? Je suis sûr que vous le pouvez! Qui n'a pas 60 secondes? Allez, commencez du bon pied et ne fermez pas ce livre sans avoir médité!