

Les fondamentaux de la méditation Définition et bénéfices sur le plan personnel

La méditation est une pratique mentale qui vise à calmer l'esprit. Une pratique régulière de la méditation est un atout dans le monde professionnel et possède de nombreux bénéfices à la fois physiques et psychiques.

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est une pratique qui vise à entraîner et renforcer notre mental.

Il existe de nombreuses techniques de méditation, souvent reliées à des traditions anciennes. Certaines techniques sont particulièrement adaptées au monde moderne comme la méditation pleine conscience, une pratique qui utilise la concentration sur le moment présent pour favoriser le bien-être.

On assimile souvent la méditation et la relaxation, ces deux pratiques sont cependant légèrement différentes. Si la méditation est une pratique, la relaxation est un état, qui peut souvent découler de la méditation mais aussi d'autres pratiques souvent utilisées dans un cours pour préparer le corps et l'esprit à la méditation. Etirements, massage, respiration, yoga... peuvent nous préparer à méditer de manière efficace.

Il est important de voir la méditation comme une pratique, un entraînement régulier plutôt qu'un objectif. En effet, comme on pourrait entraîner le corps, en courant régulièrement avant un marathon, on entraîne l'esprit à se détendre et à se concentrer grâce à la méditation.

Il est possible d'avoir l'impression de ne pas obtenir de résultats avec la méditation, en particulier au début. Il est important de voir que l'objectif de la méditation n'est pas d'être instantanément détendu.

Mais plutôt d'apprendre à ramener son esprit au calme dès qu'on remarque que ce n'est plus le cas. En méditation, on parle souvent de notre « *tourbillon de pensées* ». Il s'agit de notre dialogue mental constant qu'on cherche à calmer et à contrôler, tout en douceur.

Quels sont les bénéfices de la méditation sur le plan personnel ?

Il y a autant de raisons de pratiquer la méditation que d'individus la pratiquant ! La méditation est une pratique mentale individuelle qui doit être adaptée aux besoins de chacun. Il est important ici de trouver la technique qui vous fait du bien à vous, de manière individuelle. La méditation, en particulier les techniques de pleine conscience, a de nombreux bénéfices qui ont fait l'objet de différentes études scientifiques :

- Réduction du stress et de l'anxiété : la méditation nous aide à rester dans l'instant présent et à ne pas anticiper les événements stressants.
- Réduction de la douleur : la méditation permet de gérer la douleur physique en réduisant l'attention portée aux sensations de douleur.
- Sommeil : en calmant l'esprit, la méditation nous permet de nous endormir plus facilement et d'avoir un sommeil réparateur.