



ART DE VIVRE

DMITRY BERKUT/ALAMY STOCK PHOTO



À chacun sa méditation!

Cette pratique ancienne suscite un engouement croissant et aide à la concentration. Elle permet de se poser et de se reconnecter à soi-même. Parents et enfants peuvent la pratiquer ensemble.

À quoi sert la méditation? Cette pratique, qui connaît toujours plus d'adeptes, permet de se reconnecter avec son corps, auquel on ne pense plus que quand il souffre. Méditer, c'est s'écouter, redécouvrir les sensations physiques, l'interaction avec le monde qui nous entoure.

Laurent Dupeyrat, maître de méditation depuis quinze ans, a conçu son exercice du cerisier comme une pré-



paration préalable à tout effort, physique ou mental. Selon lui, il permet d'avoir « la tête légère et le corps bien ancré au sol ».

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées », professait Bouddha.

La méditation de pleine conscience (*mindfulness* en anglais) est inspirée du bouddhisme. Elle cultive une présence non réactive aux émotions et aux pensées, tout en restant fidèle à ce précepte : « Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. »

Cette technique connaît un engouement croissant et est observée autrement depuis 1980 : elle est étudiée par les neurosciences. Ses applications font l'objet d'un diplôme universitaire "médecine, méditation et neurosciences", délivré à Strasbourg depuis 2013.

L'imagerie médicale a permis de déterminer que la méditation modifie certaines zones du cerveau. Comme un athlète à l'entraînement développe ses muscles, le méditant sollicite certaines zones cérébrales spécifiques. Une étude menée au Massachusetts General Hospital de Boston a montré que l'amygdale, impliquée dans l'apprentissage de la peur, diminuait de volume après huit semaines d'entraînement.

Certaines zones du cerveau se développent avec la pratique

La MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, "réduction du stress basée sur la pleine conscience") est la première méthode codifiée et utilisée dans le domaine médical par l'Américain Jon Kabat-Zinn. Elle est pratiquée depuis une trentaine d'années en milieu hospitalier comme outil de gestion de la douleur et du stress.

« Plus on médite, plus il est facile d'être attentif et concentré sans effort », explique Dupeyrat dans *J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune*. Voilà qui devrait être utile à nos enfants, qui ont des agendas de

GUIDES PRATIQUES

Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline Snel. Ce best-seller aidera les enfants de 5 à 10 ans à mieux vivre le moment du coucher, à apprendre leurs leçons sans s'énerver, à gérer leurs émotions. Avec un CD d'exercices dits par la comédienne Sara Giraudeau.

Les Arènes, 152 pages, 24,80 €.

J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune, de Johanne Bernard et Laurent Dupeyrat. Permet aux enfants de 7 à 12 ans de se familiariser avec la méditation avant d'y initier leurs parents. Les exercices sont disponibles en ligne.

Éditions de La Martinière, 96 pages, 15 €.

ministre. Ils enchaînent les heures de cours, avec une pause méridienne mariant le repas et des activités pas forcément reposantes. Ajoutez-y les devoirs en rentrant, les entraînements sportifs ou les leçons de solfège, les éventuels cours particuliers. Sans compter les heures passées face à l'écran du smartphone, de l'ordinateur ou de la télévision.

Toujours plus d'activités, de sollicitations, de vitesse. Notre monde hyperconnecté néglige le temps de la réflexion, de la flânerie intellectuelle.

Parents et enfants en viennent à vivre ensemble mais séparément, rivaux à des écrans omniprésents qui, en prétendant leur ouvrir le monde, les enferment dans une bulle.

La méditation leur offre de renouer avec le calme, de se recentrer sur l'essentiel. De retrouver la paix intérieure et d'être plus disponibles. La méthode que la Néerlandaise Eline Snel a conçue au début des années 1990 pour sa fille connaît un succès international. Adoptée par l'Éducation nationale aux Pays-Bas, elle fait le bonheur des enseignants comme des enfants. En France, ses débuts sont timides.

Cette méthode de la grenouille, destinée aux plus jeunes, est basée sur le souffle. On se focalise sur sa respiration pour atteindre le bon niveau de concentration. Dans la méditation de pleine conscience, le souffle est la clé du calme intérieur. Méditer, c'est respirer pour faire le point et retrouver ses aspirations. Reprendre souffle pour les ados qui estiment que leurs parents leur "pompe l'air". Souffler pour les parents qui n'en peuvent plus d'entamer une deuxième journée à la maison en rentrant du travail.

Réguler l'attention et les émotions permet alors, plutôt que de chercher à ne pas être en colère ou triste, d'observer la nature de ces émotions, leur effet sur le corps et les comportements qu'elles déclenchent. De les digérer plutôt que de les ruminer indéfiniment.

Cette pratique a des effets démontrés sur des pathologies aussi diverses que le psoriasis, la dépression ou les douleurs chroniques. La médecine se penche sur la question pour préciser ses champs d'application. Annoncé en janvier, le programme de recherche européen Silver Santé Study, coordonné en France par l'Inserm de Caen, va évaluer l'impact de la méditation sur le bien-être et la santé mentale des seniors. Il s'adresse à des patients présentant un risque important de développer la maladie d'Alzheimer. En parallèle, des "méditants experts" seront étudiés pour déterminer comment leur pratique pourrait prévenir le vieillissement. Les premiers résultats seront connus fin 2019.

Il n'y a pas de méditation ratée ou réussie : l'important est d'appuyer sur le bouton "pause". Et si vous essayiez de poser votre smartphone, de vous asseoir confortablement et de laisser le calme vous envahir ? Bienvenue dans un monde de méditation pour plus de bien-être et une meilleure concentration. ●

Marie Clément-Charon