

Outils favorisant l'autosurveillance et la conscience de soi

Méditation

Qu'est-ce que c'est?

La méditation nous aide à apprendre à contrôler nos pensées et à relaxer.

Il s'agit d'un exercice visant à libérer l'esprit; l'objectif est d'accueillir les idées qui jaillissent dans notre tête, pour ensuite les laisser aller, en toute conscience.

La méditation peut être pratiquée pendant aussi peu que 5 minutes, ou jusqu'à une heure durant.

Augmentez la durée de vos séances à mesure que vous prenez de l'assurance.

Il existe de nombreux types de méditation – essayez-les tous pour trouver celui qui vous convient le mieux!

Types:

Méditation avec mantra

La répétition de groupes de mots à connotation positive pour guider la méditation

Traditionnellement, le son « om » est prononcé, mais votre mantra ou votre expression phare peut être n'importe quel mot ou phrase qui vous calme ou vous inspire.

La méditation avec mantra est une option intéressante pour les gens qui ont plus de facilité à se concentrer sur un mot que sur leur respiration.

Méditation en mouvement

Le recours à une forme de mouvement tout en douceur pour guider la méditation

Par exemple, se promener en nature, faire du tai-chi ou jardiner.

La méditation en mouvement convient parfaitement aux gens qui se sentent plus en paix quand ils bougent.

Méditation sensorielle

L'emploi des sens pour guider la méditation

Une multitude d'outils peuvent être utilisés pour guider une séance de méditation. Par exemple, il est possible de se servir des perles d'un mala (collier d'origine hindoue ou bouddhiste utilisé pour la récitation de mantras) pour jumeler la respiration à une sensation tactile, de fixer la flamme vacillante d'une bougie, ou d'inspirer et d'expirer au rythme d'une musique douce.

Méditation guidée

La méditation guidée est idéale pour les débutants!

Une personne qui pratique la méditation depuis longtemps vous guide à travers chaque étape du processus afin que vous puissiez libérer votre esprit et détendre votre corps

Outils favorisant l'autosurveillance et la conscience de soi

Méditation

Exemple de méditation guidée – balayage corporel rapide :

Assurez-vous d'adopter une position confortable, dans un endroit calme et silencieux. Parcourez la séquence très lentement, en prenant le temps de relaxer et de prendre pleinement conscience de votre corps.

Commencez par tourner votre attention vers ce qui se passe dans votre corps.

Vous pouvez fermer les yeux si vous êtes à l'aise de le faire.

Prenez conscience de votre corps présentement en position assise et ressentez le poids de votre corps sur la chaise ou le sol. Prenez quelques respirations profondes.

À l'inspiration, sentez l'oxygène alimenter votre corps. À l'expiration, laissez-vous envahir par une sensation de relaxation profonde.

Remarquez vos pieds sur le sol, les sensations que ce contact vous procure. Le poids et la pression, les vibrations, la chaleur.

Prenez conscience de vos jambes appuyées sur la chaise – la pression qu'elles exercent, leur lourdeur ou leur légèreté, les pulsations. Prenez conscience de votre dos contre la chaise.

Puis ramenez votre attention vers votre ventre. S'il est tendu ou raide, détendez-vous. Inspirez, puis expirez.

Portez attention à vos mains. Sont-elles raides ou tendues? Si c'est le cas, essayez de relâcher toute tension.

Qu'en est-il de vos bras? Prenez conscience des sensations qui vous envahissent. Relâchez les épaules.

Concentrez-vous ensuite sur votre cou et votre gorge. Relâchez-les. Détendez-vous.

Relâchez la mâchoire. Détendez les muscles de votre visage.

Puis prenez pleinement conscience de l'ensemble de votre corps. Prenez une dernière inspiration profonde.

Prenez le plus possible conscience de l'ensemble de votre corps. Inspirez, puis expirez à nouveau. Enfin, quand vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir les yeux.

Ressources:

5 minutes de méditation pour débutant: <https://www.youtube.com/watch?v=UCLtevrJ3AM>

15 minutes de méditation pour adulte: <https://www.youtube.com/watch?v=4Vs-ldSwPvM>

5 minutes de méditation pour enfant: <https://www.youtube.com/watch?v=w5dhEVRytSM>