

# feminina

VERSION

4,90€

HORS-SÉRIE

OCTOBRE 2020

**TEST**

Calculez  
votre niveau  
de stress

Fatigue,  
anxiété,  
charge mentale,  
burn-out...  
TOUS  
CONCERNÉS

LES  
DERNIÈRES  
DÉCOUVERTES  
SCIENTIFIQUES  
et les conseils  
des meilleurs  
experts

POUR VOUS,  
les solutions  
naturelles  
qui ont fait  
leurs preuves

# NO STRESS!

COMMENT VIVRE PLUS ZEN

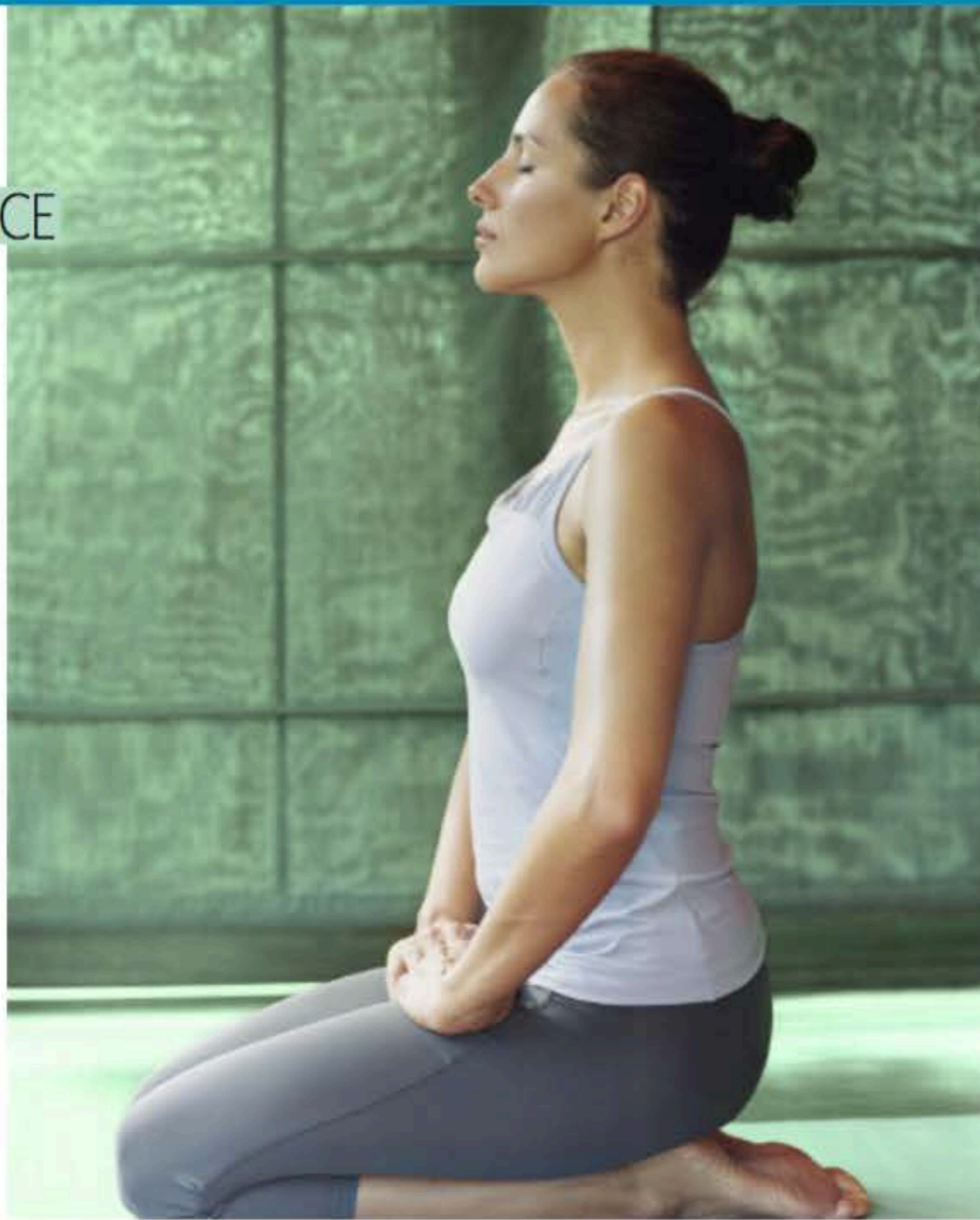
# LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR POSITIVER

L'ÉCLAIRAGE DE FLORENCE BINAY,  
PRATICIENNE\*

**C**ette discipline inspirée du bouddhisme est une forme de méditation laïque, intuitive, simple et facile à apprendre. L'objectif : ouvrir sa conscience à la façon dont les événements se déroulent sans avoir peur d'observer ce qui ne va pas chez soi (dans son corps et son esprit), pour mieux « affronter » et « faire avec », mais aussi pour mieux savourer les bons moments. En s'inscrivant dans le présent, on évite aussi de se projeter dans le passé ou le futur, qui entretiennent les pensées négatives – « Je n'aurais pas dû agir de cette manière », « Je n'y arriverai jamais ». On décrypte chaque chose, chaque émotion, comme si c'était la première fois.

## Comment ça se passe ?

Pratiquer la pleine conscience, c'est observer ce qui advient dans l'instant. C'est laisser se dérouler l'expérience, ce que je vois, ce que je sens, ce que je pense... sans prêter de jugement, sans inquiétude, sans peur, et du mieux que je peux. Pour débiter, on peut commencer par observer son corps. En position assise ou allongée, confortablement installé, on passe en revue une à une chaque partie de son corps et les sensations qu'elles procurent. Si l'esprit commence à vagabonder et fait l'école buissonnière, en prendre conscience et revenir au corps. Autre option : suivre le mouvement de sa respiration au niveau du dos, de la cage thoracique, du ventre, des épaules... Ou encore, serrer ses doigts, le pouce contre les autres.



SARAH MINGIOT / IIRUNK ARCHIVE /  
PHOTOSHO

## DES SOUTIENS PRÉCIEUX

**Une appli** Il existe aujourd'hui de nombreuses applis de méditation de pleine conscience proposant des séances guidées par des experts, allant de 5 à 30 minutes. Citons Calm, Mind, Petit Bambou... Accès sur abonnement (premières séances gratuites). **Un livre** Le D<sup>r</sup> Christophe André (que l'on ne présente plus !) met la méditation de pleine conscience à portée de tous : *Le Temps de méditer* (L'Iconoclaste), avec un CD d'exercices.

## Quelles preuves d'efficacité ?

En posant des électrodes sur le cerveau, des chercheurs ont constaté que la zone antérieure gauche était plus active chez les méditants. Or c'est celle qui correspond aux sensations positives ! A notre insu, notre mental rumine en permanence. Si nous arrêtons, nos pensées deviennent bienveillantes et non toxiques. La littérature scientifique regorge d'études (comparant un groupe qui médite à un autre qui ne le fait pas) observant les nombreux bénéfices constatés au bout de huit semaines en moyenne d'une pratique régulière, idéalement chaque jour.

## Quels bénéfices ?

Un meilleur sommeil, un moindre niveau de stress et d'anxiété, une amélioration de l'humeur et du bien-être, une meilleure concentration, une diminution des douleurs chroniques, mais aussi une immunité boostée et une moindre prévalence des maladies cardio-vasculaires.

## En pratique

**Chaque jour** Pour être bénéfique, la pleine conscience doit faire partie de l'hygiène de vie. Autrement dit, elle doit se pratiquer quotidiennement, dans un endroit calme, assis de préférence (sur une chaise ou un coussin). **La durée ?** De 10 à 30 minutes en fonction de son emploi du temps, de son état. **Dans de bonnes conditions** Installez-vous dans un lieu paisible, sur un siège – un banc, un coussin de méditation... L'endroit doit inciter au lâcher-prise et idéalement être toujours le même. Vous devez vous trouver dans une position qui n'engendre aucune tension musculaire – pas forcément besoin de faire le lotus ! Car si vous ressentez une douleur, votre esprit aura tendance à se focaliser dessus et vos pensées en rapport avec cette douleur seront trop présentes. N'hésitez pas à faire brûler de l'encens... **Seul ou avec un coach** De nombreuses applis (voir ci-contre) peuvent bien vous guider. Vous pouvez aussi suivre des cours d'initiation avec un instructeur. Coordonnées auprès de l'Association pour le développement de la mindfulness (association-mindfulness.org).

**De manière informelle aussi** Vous pouvez intégrer la pleine conscience dans vos tâches et vos routines quotidiennes, en mangeant, en vous brossant les dents, en préparant le dîner... Par exemple, sous la douche : où cheminent mes pensées ? Suis-je réellement en train de sentir l'odeur du savon, d'apprécier la chaleur de l'eau qui coule sur mon corps ? Ou alors mon esprit est-il déjà dans les transports, au bureau... ce qui est source de tensions ? Cette attitude, si elle est régulière, devient rapidement naturelle. On est alors moins ballotté d'un espace à un autre, du passé au futur, donc davantage présent à soi-même et aux autres... et moins stressé.

\*Auteure de 10 Minutes d'écologie intérieure au quotidien & autres petits bonheurs, collection « Sophrologie & méditations faciles » (Le Souffle d'br), de Grandir heureux et zen et de Mon p'tit cahier confiance en soi (Solar).

## DÉCOUVREZ LA MBSR, LA MÉDITATION EN GROUPE CONTRE LE STRESS

Créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie à l'université du Massachusetts, le programme Mindfulness-based stress reduction (ou MBSR, gestion du stress par la pleine conscience) comprend huit séances collectives hebdomadaires de 2 h 30 (la première et la dernière durent 3 heures) et une journée de pratique intensive. **On y apprend...** la méditation de pleine conscience pour mieux gérer le stress, le stress post-traumatique et l'anxiété. Les participants se réunissent en groupe une fois par semaine autour d'un instructeur qui les guide dans leur pratique méditative et les encourage à partager leur expérience. **Les résultats** Etudes à l'appui, la MBSR réduit efficacement le stress (moindre taux de cortisol, l'hormone du stress), l'anxiété, la perception de la douleur chronique... Le D<sup>r</sup> Martin Juneau, cardiologue à Montréal et pionnier dans le domaine de la MBSR, propose depuis une dizaine d'années ces programmes à ses patients ayant été victimes d'un accident cardiaque (voir « Le stress, un bourreau des cœurs », p. 33). Il explique que cette méthode a démontré son efficacité pour prévenir les récurrences – le plus souvent liées au stress. « Une approche qui gagnerait à être utilisée de manière préventive », assure-t-il.

ZEN+

**La respiration abdominale** Debout, une main sur le ventre, inspirez en gonflant le ventre (et en visualisant un ballon de baudruche que l'on gonfle), expirez en imaginant que le ballon se dégonfle. On peut inspirer par le nez et souffler par la bouche, et insister sur l'expiration si l'on est particulièrement tendu. A répéter une vingtaine de fois.