



La méditation, une pratique ancestrale au service du développement professionnel

Après avoir traité lors des épisodes précédents des fondamentaux et de la préparation à la méditation, vous êtes maintenant prêt à faire vos premiers pas de méditant. Voici quelques conseils de posture et une première technique de méditation basée sur le souffle.



© Phanie

Posture de méditation

Si la position du lotus vous est trop contraignante ou le banc de méditation inconfortable, vous pouvez méditer assis sur une chaise, les pieds posés à plat sur le sol. Le plus important est de garder votre dos bien droit et donc de ne pas vous adosser. Le menton est légèrement rentré, la nuque détendue et les épaules relâchées. Les yeux sont

fermés ou mi-clos, le regard posé vers le sol devant vous à 1,5 mètre. La langue est collée au palais afin de limiter le phénomène de déglutition. La main droite posée dans la main gauche, les pouces joints, ou si vous êtes assis sur une chaise, les mains à plat sur les cuisses. Les bras sont légèrement écartés du corps afin de laisser l'air circuler librement.

Techniques de méditation

Il existe de nombreuses techniques de méditation que l'on peut classer selon leur foyer d'attention : le vide ou tout concept de vacuité, un objet pré-sélectionné, une visualisation, un exercice mental, le souffle (la respiration), etc.

L'objectif ici n'est pas de toutes les traiter ni même d'en approfondir une en particulier mais plutôt de vous transmettre quelques conseils simples inspirés de ma propre pratique. C'est ensuite à chaque méditant de trouver sa voix en fonction de ses apprentissages et de ses expériences.

La technique de méditation à laquelle je vous propose de vous initier comprend deux phases :

• Phase 1 : méditation analytique ou contemplative

Le but de cette première phase est d'atteindre l'objet de la méditation qui peut être une expérience, un ressenti ou une prise de conscience.

L'objet de la méditation peut par exemple consister à déclencher en soi un état de calme, de bien-être ou le ressenti d'une émotion positive (l'amour, la compassion,...) ou encore la visualisation d'un objet pré-sélectionné.

Il existe des thèmes de méditation analytiques spécifiques en fonction de l'objet de méditation choisi. Cette phase analytique sera répétée jusqu'à atteindre l'objet de la méditation. Cela prend en général plusieurs minutes.

• Phase 2 : méditation placée ou de concentration

Le but de cette seconde phase est de stabiliser le ressenti, c'est-à-dire

l'objet de méditation, afin qu'il dure le plus longtemps possible.

Cette phase est la plus agréable et aussi malheureusement la plus éphémère.

Au début, elle peut ne durer que quelques secondes, puis quelques minutes...

Les « grands méditants » parviennent à stabiliser leur objet de méditation pendant des heures.

Pour maintenir cette seconde phase, vous devez faire preuve de vigilance, c'est-à-dire trouver un équilibre subtil entre l'engourdissement (le sommeil) et l'excitation mentale (les pensées). Maintenir l'objet de votre méditation, c'est un peu comme essayer de tenir un savon humide dans votre main. Si vous le serrez trop fort ou bien pas assez, il vous échappe.

Lorsque vous perdez l'objet de votre méditation, le principe est de reprendre la phase de méditation analytique jusqu'à retrouver l'objet de votre méditation, puis de repasser dans la phase de méditation placée. Vous alternez ensuite les deux phases : « Cherche l'objet en un seul point, trouve-le et maintiens-le ! ».

Mise en application : exercice de méditation sur le souffle

Je vous propose de choisir comme objet de votre méditation un ressenti : le calme et le bien-être intérieur.

Préparation :

- Préparez-vous grâce à l'exercice de respiration globale (cf. épisode précédent).
- Adoptez la posture de méditation dans un endroit adapté et à un moment opportun.

• Phase 1 : méditation analytique

– Inspirez lentement et profondément par les deux narines : visualisez et ressentez un air qui entre par vos narines, qui envahit tout votre corps

sous la forme d'une énergie blanche, nouvelle et positive.

– Expirez lentement et profondément par les deux narines : visualisez et ressentez une fumée noire épaisse chargée de votre négativité, de vos soucis, du stress qui s'échappe de votre corps devant vous par vos narines, puis s'évapore au loin dans le néant.

• Phase 2 : méditation placée ou de concentration

– Lorsque vous avez atteint l'objet de votre méditation (un calme et un bien-être intérieur), passez en phase de méditation placée (soyez à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur et laissez la sensation agréable se développer en vous), puis alternez les deux phases pendant dix à quinze minutes. Dans la phase d'apprentissage, mieux vaut privilégier la fréquence des méditations plutôt que leur durée.

Lors du prochain épisode, nous évoquerons l'entrée de la méditation dans le monde de l'entreprise.

Soyez patient et persévérant car dans le domaine de la méditation et de la pleine

conscience, « au début rien ne vient, au milieu rien ne reste et à la fin rien ne part ».

Bruno BORTOLOTTI

Directeur du Cabinet B2consultants
Fondateur du réseau de consultants
accrédités Management Positif®

Pour en savoir plus :

– *Le management positif®*, par Bruno Bortolotti (en vente au prix de 24,90 euros TTC sur www.b2editions.fr, www.amazon.fr, ainsi qu'en librairie).

Sources de cette rubrique :

- *Étude Technologia sur le « burn out »*, (Express 2014).
- *Méditer, c'est se soigner*, du Docteur Frédéric Rosenfeld (Les Arènes).
- *Surmonter les émotions destructrices*, de Daniel Goleman (Robert Laffont).
- *L'art de la méditation*, de Matthieu Ricard (Nil).
- *Bonheur de la méditation*, de Yongey Mingyur Rinpotché (Payar).

« Cherche l'objet,
trouve-le et
maintiens-le ! »

