



La méditation, une pratique ancestrale au service du développement professionnel

Comment évacuer le négatif de notre esprit ? Et le remplacer par des repères positifs dans le cadre d'une attitude constructive ? Loin de la méthode Coué, les outils proposés par la méditation permettent d'optimiser notre dimension émotionnelle.



© Phanie

certain calme intérieur, les véritables enjeux de la méditation sont beaucoup plus ambitieux pour notre vie quotidienne. Grâce à un entraînement régulier de notre esprit, il s'agit en fait de favoriser les processus de plasticité neuronale afin de parvenir à nous libérer de perturbations mentales (stress, colère, égoïsme,...) et aussi de favoriser l'ancrage d'émotions positives (la joie, la sérénité, l'amour, l'altruisme...).

Pour simplifier, le principe est donc de nettoyer le négatif qui empoisonne notre esprit à petit feu, puis d'ancrer dans ce ciel désormais dégagé de tout nuage, des états d'esprit positifs qui vont révéler ce qu'il y a de meilleur en nous.

C'est par une pratique régulière et assidue que le méditant et son entourage observeront une modification comportementale et des changements de réaction face à certaines situations.

Vous l'aurez compris, le méditant n'est donc ni un adepte de la méthode Coué, ni un patient allongé sur un divan qui tente de se libérer de ses souffrances, ni un surhomme capable par sa seule volonté de changer durablement ses états d'esprit, ni un imbécile à qui on a vendu une méthode miracle afin de trouver

Méthode.

Cette dimension de la méditation est bien documentée, notamment grâce à une association à but non lucratif, *Mind and Life* qui a fêté ses vingt-cinq ans en 2013 et qui s'attache à explorer la relation entre la science et la méditation comme méthodologie dans la compréhension de notre esprit.

Cet Institut compte parmi ses membres des scientifiques émérites experts dans le domaine des neurosciences, dont Daniel Goleman, Richard J. Davidson ou encore Paul Ekman.

Parmi les méditants bouddhistes qui

participent à ces recherches, le plus connu est le 14^e dalaï-lama accompagné de son fidèle interprète français Matthieu Ricard, lui-même docteur en génétique.

La méditation, bien plus qu'un simple effet « anti-stress »

Comme nous l'avons évoqué précédemment dans cette rubrique, la pratique de la méditation n'a pas pour seul objectif de faire le vide en soi pendant quelques minutes.

Si l'effet « anti-stress » de la méditation peut constituer une première étape pour le méditant débutant afin de l'aider à trouver ou retrouver un

enfin le bonheur.

C'est la répétition d'exercices de méditation, qui le plus souvent à son insu, va permettre au méditant de révéler des aptitudes nouvelles et extrêmement bénéfiques dans sa vie personnelle et professionnelle.

Si l'effet « anti-stress » de la méditation est perceptible dès les premières séances, les effets qui relèvent du développement personnel du méditant s'observent évidemment à plus long terme. Il est impossible d'indiquer un délai de perception de cette optimisation de l'état d'esprit du méditant. Cela dépendra notamment de sa pratique (fréquence et qualité), de sa personnalité et de ses expériences de vie.

Mais rassurez-vous, cet indicateur de bonheur intérieur qui se reflète vers le monde extérieur est suffisamment sensible pour que vous puissiez le ressentir lorsqu'il commencera à émerger en vous.

Exercice de méditation sur une émotion : l'amour

Je vous propose de choisir comme objet de votre méditation, un ressenti émotionnel positif et très agréable, celui de l'amour qui représente un excellent contre-feu à des émotions négatives comme la colère ou l'égoïsme.

Préparation : (cf. épisodes précédents).

- Préparez-vous grâce à l'exercice de respiration globale.
- 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 un air qui entre par vos narines, qui envahit progressivement tout votre

corps, sous la forme d'une énergie de couleur rose fuchsia, couleur de l'amour. Visualisez cette couleur intense qui se propage progressivement et agréablement dans tous vos organes, toutes vos cellules.

- Lorsque vous avez réussi à stabiliser cette visualisation intense de l'amour à travers la couleur de cette émotion, vous allez ajouter à la couleur le ressenti de la texture de l'émotion travaillée. Ressentez la douce sensation physique dans tout votre corps du toucher d'un pétale de rose.

- Lorsque vous avez réussi à stabiliser la texture intense de l'amour, vous allez ajouter à la couleur et au toucher, l'odeur de cette émotion. Celle par exemple d'un bouquet de fleurs, peut-être de roses rouges, dont vous allez parvenir à humer le parfum enivrant en l'inspirant dans vos narines puis le diffusant dans tous votre corps.

- Enfin, lorsque vous avez réussi à stabiliser le parfum de l'amour, vous allez penser à une personne de votre entourage pour laquelle vous éprouvez un amour sincère.

Vous allez vous visualiser caressant les cheveux de cette personne, comme peut le faire une maman à son enfant. Stabilisez cette visualisation jusqu'à ressentir en vous l'amour profond que vous avez pour cette personne.

À la fin de cette phase analytique, l'objet de votre méditation (c'est-à-dire l'objectif) est de ressentir en vous un amour immense à la fois sur le plan visuel, tactile et de l'odorat. Cette émotion dédiée au départ à une personne proche aura finalement largement dépassé ce cadre en explosant dans tout votre être. Cette décharge émotionnelle d'amour vous procurera un ancrage puissant, agréable et durable.

Phase 2 : méditation placée ou de concentration

- Lorsque vous avez atteint l'objet de votre méditation (un calme, un bien-être intérieur et tout cet amour que vous ressentez en vous), 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 10 à 15 minutes.

Dans la phase d'apprentissage, mieux vaut privilégier la fréquence des méditations plutôt que leur durée.

Lors du prochain épisode, nous aborderons en quoi la méditation peut nous aider à nous libérer des principales perturbations mentales (égoïsme, attachement, colère, peurs...) auxquelles nous sommes tous confrontés dans notre vie professionnelle et personnelle.

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).
– *Ces décideurs qui méditent et s'engagent*, de Sébastien Henry (Dunod).
– *Méditer, c'est se soigner*, du docteur Frédéric Rosenfeld (Les Arènes).
– *Surmonter les émotions destructrices*, de Daniel Goleman (Robert Laffont).
– *Plaidoyer pour l'altruisme*, de Matthieu Ricard (Nil).
– *L'art de la méditation*, de Matthieu Ricard (Nil).
– *Bonheur de la méditation*, de Yongey Mingyur Rinpoché (Fayard).