



La méditation, une pratique ancestrale au service du développement professionnel

Dans ce nouvel épisode, je vous propose quelques conseils pratiques afin de faire face aux principaux obstacles à la méditation.

Comme lors de tout apprentissage, le méditant rencontrera sur son chemin un certain nombre d'obstacles qu'il devra apprendre à gérer afin de maintenir intacte sa vigilance et poursuivre ainsi sa progression. En effet, contrairement aux idées reçues, méditer est un acte d'extrême vigilance qui repose sur une motivation réelle, un environnement propice, des techniques méditatives maîtrisées, ainsi que beaucoup d'humilité et de persévérance.

Avec l'expérience, le méditant aura apprivoisé une sorte de gardien intérieur de sa propre vigilance qui le préviendra dès que l'un de ces différents obstacles surgira au cours d'une méditation, afin que cet intrus soit repoussé sans effort, avant même la perte de l'objet de sa méditation.



© Phanie

La paresse

Le méditant débutant aura toujours quelque chose de plus urgent ou d'important à faire. Il devra donc vaincre son absence de motivation à méditer.

Pour ce faire, souvenez-vous des bienfaits vécus lors de l'une de vos précédentes méditations. Cette mémoire de « bien-être » et de « sérénité » dans votre corps et votre esprit vous aidera à retrouver l'envie de méditer.

L'oubli

À partir d'une même thématique, chaque méditant vivra des expériences différentes qui ne seront jamais tout à fait les mêmes d'une séance à une l'autre. Le méditant débutant sera souvent tellement accaparé par les aspects techniques de sa méditation qu'il pourra parfois se trouver dans la situation déstabilisante d'avoir oublié l'objet même de sa méditation. Dans ce cas, revenez sur la thématique (la phase analy-

tique) de votre méditation avant de repasser à nouveau dans la phase de concentration.

Les pensées (l'excitation mentale)

Quels que soient la thématique et l'objet de la méditation, le méditant débutant sera fréquemment confronté à la volonté du mental de reprendre les commandes.

Il verra surgir des pensées qui, telles des sirènes, tenteront de l'éloigner de son objet de méditation. Dans ce cas, observez vos pensées comme un spectateur, isolez-les par rapport à votre thématique de méditation et laissez-les s'envoler comme un nuage dans le ciel bleu azur de votre esprit pour finalement disparaître dans le néant. Si vous êtes fréquemment confronté à cet obstacle lors de la méditation, respectez bien les conseils de préparation à la méditation, notamment la technique de respiration globale évoquée dans un épisode précédent.

Le sommeil (l'engourdissement)

À l'opposé de l'excitation mentale, le méditant débutant peut ressentir une sensation de confusion intense au cours de sa méditation. Son esprit devient lourd et son niveau de vigilance diminue, ce qui rend impossible le maintien de son objet de méditation. Dans ce cas, revenez sur la thématique (la phase analytique) de votre méditation avant de repasser à nouveau dans la phase de concentration. Si vous êtes fréquemment confronté à cet obstacle à la méditation, conservez les yeux mi-clos (non fermés et respectez

bien les conseils de posture et d'environnement de la méditation abordés dans un épisode précédent de cette rubrique).

L'effet paradoxal de la méditation

Comme lors de toute pratique visant à obtenir un calme à l'intérieur d'un corps et d'un esprit agités, ce

**Le méditant débutant aura
toujours quelque chose
de plus urgent ou d'important
à faire. Il devra donc vaincre
son absence de motivation
à méditer.**

changement radical d'état entraîne très souvent un effet paradoxal qui peut se traduire par un simple malaise, allant jusqu'à un sentiment intense de panique. C'est la réponse d'un corps et d'un esprit qui se retrouvent tout à coup dans un état complètement inhabituel. S'il s'agit juste d'un malaise, laissez-le passer. Si la sensation est plus forte et désagréable, faites une pause, puis reprenez votre entraînement. Cet effet paradoxal, bien que fréquent chez des personnes débutant la méditation avec un niveau de stress élevé, sont totalement transitoires et disparaissent naturellement au bout de quelques séances.

Vous êtes maintenant prêt pour faire votre propre expérience de méditant. Préparez-vous dans un endroit adapté et respectez la posture de méditation. Débutez votre méditation par la respiration globale

puis enchaînez par une méditation de « nettoyage » sur le souffle par exemple. Terminez votre séance par une méditation d'ancrage sur l'amour par exemple, tout en essayant de contourner les obstacles à la méditation évoqués dans cet épisode.

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. Nous approcherons donc la dimension spirituelle de la méditation.

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 :

- Un livre : *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).
- Plus d'informations : www.b2consultants.fr ; www.managementpositif.com ; 02 47 65 97 70 ; contact@b2consultants.fr.

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).