

## 20 Minutes vous aide à trouver la paix

Entre le travail, les transports et les réseaux sociaux, il devient de plus en plus dur de trouver des moments de tranquillité. Comment peut-on alors se retrouver avec soi-même? En partenariat avec le film «Demolition», en salles le 6 avril, «20 Minutes» vous donne des pistes pour prendre du temps pour soi.



[ACCUEIL](#) > [PRATIQUE](#) > [LES CLÉS POUR COMMENCER À MÉDITER](#)



La méditation se pratique n'importe où. - M. BRENN/FLICKR

### Christine Ludwig



Créé le 5.avril.2016 à 11:31



MOTS-CLÉS [bien-être](#) , [Pratique](#) , [zen](#)

### SPIRITUALITÉ - Bien différente de la pratique des moines bouddhistes, la méditation occidentale est utile au quotidien...

Il suffit de s'asseoir et de fermer les yeux si on le souhaite. N'importe où, à n'importe quel moment de la journée, sans matériel spécifique. Aux yeux des novices, la méditation peut paraître déroutante de simplicité. Difficile de comprendre en quoi ne rien faire du tout peut avoir des vertus apaisantes.

«Or contrairement à ce que l'on croit, la méditation ne sert pas à se calmer ou à devenir subitement zen», souligne Marie-Laure Cattoire, qui enseigne à l'[Ecole occidentale de méditation](#) à Paris. «Le but c'est justement de se rendre compte à quel point on est agité.»

### Savoir ce qui vous tracasse

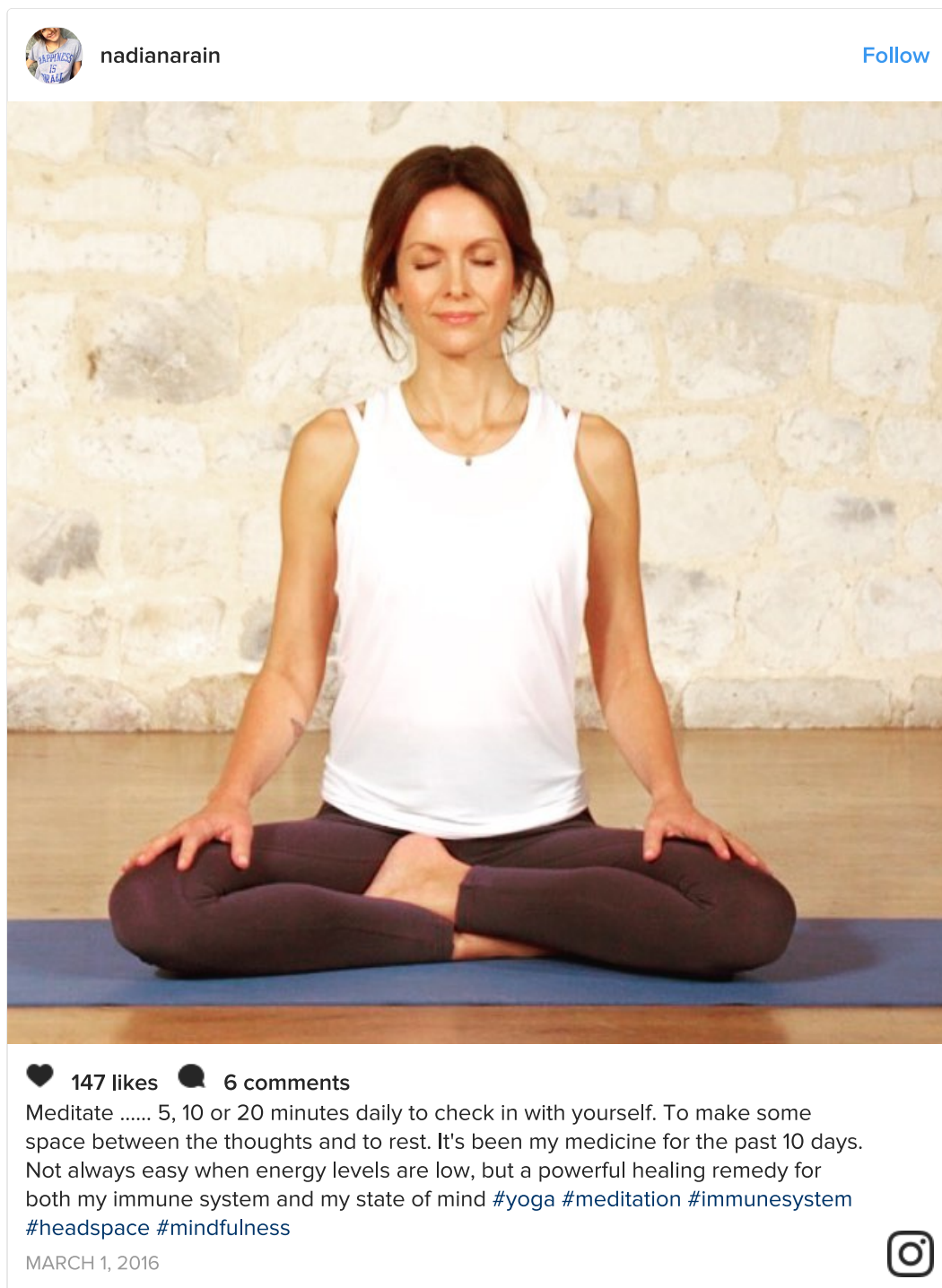
Pour cela, il suffit de prendre quelques minutes pour s'asseoir, sur un coussin. L'attention peut être portée sur la respiration, en observant les mouvements de l'inspiration et de l'expiration. Il est aussi possible de se concentrer sur les bruits environnants, les plus proches de ceux qui sont plus éloignés. Une troisième option consiste à se concentrer sur les sensations physiques qui vous traversent de la tête aux pieds.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêts.

[EN SAVOIR PLUS](#)

[FERMER](#)

«Toutes ces techniques permettent de voir quelles pensées viennent perturber la concentration. On les observe, on en prend bonne note, et, surtout, on ne les repousse pas», explique Julien Diop, porte-parole de l'[Association française de pleine conscience](#) (Afpc), une pratique issue du bouddhisme, très [développée dans les pays occidentaux](#).



Toute forme de pensée peut survenir dans l'esprit, qu'elle soit positive comme négative. Une façon de bien cerner ce qui vous tracasse ou vous met en joie afin de faire le point sur votre état. «On est souvent pris par le tourbillon de la vie et on agit sans réfléchir», commente Marie-Laure Cattoire. Après douze ans de pratique, elle affirme avoir une relation plus juste avec ses enfants et une attitude bienveillante avec les salariés de son entreprise.

***La méditation c'est génial, ça me fait un bien fou — Pégase (@\_pegase\_) 19 janvier 2016***

Plusieurs méthodes pour se lancer

Inutile d'en faire depuis des années pour en ressentir les bienfaits. Pour démarrer, il existe plusieurs options. Toutes

nécessitent d'être guidé par la voix d'un professeur. «Les gens commencent souvent avec un livre et un CD. Ceux faits par le psychiatre [Christophe André](#) sont très bien par exemple», conseille Julien Diop. Il existe aussi des cours organisés en groupe, qui permettent d'échanger avec les autres participants et le professeur. «Ça peut être rassurant quand on a l'impression de stagner après quelques semaines de pratique.»

Ceux qui sont à l'aise avec l'anglais peuvent télécharger l'application [Headspace](#), qui propose dix séances guidées gratuites. Pratique quand on hésite à se lancer. Mais peu importe la méthode, le plus important reste la régularité, selon Julien Diop. «Idéalement, il faudrait méditer pendant vingt minutes deux fois par jour. Une fois le matin et une fois le soir.» Que les débutants se rassurent, une séance quotidienne permet déjà de bien progresser.

>>> Retrouvez tous [nos articles pour trouver la paix](#) réalisés dans le cadre de la sortie du film *Demolition* le 6 avril

1 contribution

Annebureau | 30 avril 2016

C'est un besoin..merci

**RÉPONDERE**

Nom

Email

Réagissez à cet article

Envoyer

