



Petit BamBou

Ancrer sa pratique de la méditation

Comment intégrer la pleine conscience et la méditation dans sa vie quotidienne.



Sommaire

Ce manuel a été écrit avec soin et amour, pour toi, afin de t'aider à intégrer plus de conscience dans ta vie.

Ici, tu trouveras :

1. Introduction
2. Pourquoi méditer régulièrement?
3. Mettre ses intentions au clair
5. Choisir le bon moment
6. Choisir le bon endroit
7. Trouver la posture idéale
8. Gérer le flot de ses pensées
9. Apprendre à avancer avec les obstacles
10. Méditer sur le long terme
11. Comment réussir tout ça, quand...
12. Comment aller plus loin?

Bienvenue !

Bonjour ! :-)

Je suis très heureux de te retrouver ici. Si tu lis ces lignes, cela signifie que tu t'intéresses suffisamment à la méditation et à la pleine conscience pour vouloir créer une pratique régulière (à moins que quelqu'un t'ai forcé à lire ce e-book... dans ce cas, remercie-le!). Je suis ravi de pouvoir t'accompagner sur ce chemin.

Ce manuel a pour but de t'aider à commencer la méditation et à l'intégrer dans ta vie quotidienne. Car prendre l'habitude de méditer c'est comme tout, facile à dire, moins facile à faire!

Tu trouveras ici des conseils pour savoir quand, où, et comment méditer. Comment trouver ton propre rythme (que tu sois un joli escargot ou rapide comme l'éclair, sois le bienvenu!) et comment rester motivé sur le long-terme.

Et surtout, n'oublie jamais: l'essentiel est de garder tes séances aussi simples que possible, de rester indulgent et de profiter de ta pratique.

Allez, c'est parti !

Petit BamBou



Pourquoi méditer régulièrement ?

Tu as peut-être, lors de ta pratique, déjà pu ressentir les effets positifs de la méditation.

Il a également été scientifiquement prouvé que la pratique régulière de la pleine conscience peut nous aider à réduire le stress ainsi qu'à améliorer notre concentration. La méditation nous donne les bons outils pour développer la compassion et l'empathie, pour être plus créatif et pour mieux gérer les émotions difficiles ou la douleur. Cela peut aussi nous aider à nous sentir tout simplement plus à l'aise. Bref... ça donne envie, non?

Cependant, on pourrait comparer la méditation au sport ou à la musique : rien ne vaut la pratique!

Discuter de la méditation ou lire un livre (ou cet e-book!) à ce sujet peut t'inspirer, mais malheureusement, cela n'aura pas beaucoup d'effets physiques ou mentaux.

Et comme sinon tout serait trop simple... le fruit de la pratique de la pleine conscience ne peut être récolté qu'avec un entraînement régulier. Heureusement, il existe des étapes simples qui peuvent t'aider à intégrer une pratique régulière (voire même quotidienne) dans ta vie. La première étape consiste à préciser ton intention.



" Méditez et vous comprendrez "

Proverbe oriental



Mettre ses intentions au clair

Pourquoi veux-tu méditer? Dans quel
but pratiques-tu?

Mettre ses intentions au clair

L'intention avec laquelle tu commences et approfondis ta pratique est très importante. Cela te rend plus enthousiaste et t'aide à rester motivé.

Tout d'abord, prend quelques minutes pour répondre à cette question :

Qu'est-ce que j'ai l'intention de faire avec cette pratique? Qu'est-ce que je cherche vraiment?

Peut-être es-tu à la recherche d'une sorte de paix intérieure, veux-tu mieux gérer tes émotions (et enfin arrêter de réveiller les voisins lors de tes disputes matinales!). Ou bien veux-tu construire une relation de confiance envers toi même? Ou simplement mieux comprendre tes pensées (parce que il faut l'avouer, parfois c'est vraiment le bazar dans ton cerveau!)

Essaie de traduire tes intentions en mots.

Plus tard, tu pourras revenir à cette intention à tout moment. Peut-être que ta motivation est encore un peu floue et que tu veux juste découvrir quelque chose de nouveau... Ne t'inquiètes pas, tu peux quand même déjà commencer à méditer avec une intention "imprécise". Elle s'affinera sûrement au cours de ton entraînement.

Astuce : ton attitude générale (la bienveillance!)

Ton attitude envers ta pratique est très importante. Rappelle-le-toi toujours : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation, et tu ne peux rien faire de "mal" dans cet exercice! Il ne s'agit pas d'atteindre un résultat ou un certain état d'esprit, il s'agit seulement de former une habitude de bienveillance envers toi-même et envers les autres. Ainsi, tu peux vraiment te détendre et permettre à ton corps et ton esprit d'être tels qu'ils sont dans le moment présent.



Créer de bonnes conditions

Choisir le lieu et le moment idéal
pour ta méditation



Le pouvoir des habitudes

Maintenant que tu as trouvé ton intention... l'étape suivante est de créer de bonnes conditions pour commencer et maintenir ta pratique. Tu es prêt? ;)

En méditation, tout comme dans la vie : il y a des hauts et des bas, et certains jours, tu seras fatigué et sans inspiration. C'est tout à fait normal!

Ce qui te facilitera la tâche, c'est une capacité très puissante du cerveau humain (oui, même du tien!) : l'habitude. Si tu arrives à intégrer fermement une habitude dans ta vie, cela te coûtera peu d'efforts pour continuer à suivre cette routine. Ça vaut le coup, non?

Choisir un moment et un lieu fixe pour ta pratique régulière peut être une bonne idée pour commencer à créer cette habitude, au moins dans un premier temps. Mais le plus important: crois en toi-même et en ta capacité à adopter de bonnes habitudes. Si moi j'y suis arrivé, alors toi aussi le peux, c'est certain!

Choisir le bon moment

À quel moment faut-il méditer ?

Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour réaliser ta méditation. Le plus important est de trouver une heure fixe qui convient à ton style de vie et qui soit assez réaliste à garder sur le long terme (peut-être que de se lever tous les jours à 5 heures du matin n'est pas la bonne résolution pour toi...).

Tu peux incorporer ta méditation dans ta routine quotidienne: par exemple, tous les jours juste après le lever, après la douche, à ton arrivée au bureau, avant ou après la pause déjeuner, après le sport (ou après ta sieste!), en rentrant à la maison, avant de dormir... Tes habitudes actuelles t'aideront à intégrer cette nouvelle pratique dans ta vie quotidienne.

Essaie de choisir un moment où tu es relativement tranquille, habituellement pas trop fatigué et où tu te sentiras en paix. Beaucoup aiment méditer dès le matin, car ils peuvent faire bon usage de la clarté que la pratique crée, tout au long de la journée. Mais c'est à toi de voir ce qui te semble le plus adapté pour toi!



Astuce : le bon côté des appareils numériques

Les outils technologiques peuvent parfois aider à renforcer les habitudes : les applications de méditation ou les minuteries te rappellent ta prochaine session et créent de la régularité. Tu peux donc (consciemment) utiliser cette aide pour ta pratique.



*La vie est un cadeau dont je défais les
ficelles chaque matin, au réveil.*

Christian Bobin

Combien de temps?

« Une demi-heure de méditation est essentielle sauf quand on est très occupé. Alors une heure est nécessaire. » – Saint François de Sales.

Essaie de te fixer un objectif réaliste : peut-être que vingt minutes, c'est trop long au début. Tu peux commencer par des sessions de dix minutes - ou de cinq minutes, si les dix te semblent encore trop longues! Si tu parviens à incorporer régulièrement la méditation dans ta vie quotidienne, tu pourras te concentrer plus longtemps au fil de ta pratique.

Astuce : trouver le juste milieu

L'entraînement à la pleine conscience est un marathon, pas un sprint! Ne place pas tes attentes trop haut (mais pas trop bas non plus). Essaie de méditer tous les jours - la durée en soi n'est pas si importante. Ne te décourage pas et sois chaque jour heureux d'avoir adopté une bonne habitude. C'est exactement comme ça que la pratique peut s'ancrer sur le long terme!

Choisir le bon endroit

Il peut être utile d'avoir un endroit précis où retourner pour chacune de tes séances. Bien sûr, l'endroit idéal dépend du meilleur moment, et vice versa. Ta tâche consiste alors à trouver le couple parfait.

Tu peux méditer partout où tu ne seras pas trop dérangé et où tu peux t'asseoir confortablement. Certains méditent dans la chambre après s'être levé ou dans le métro en allant au travail, d'autres au bureau, dans le jardin... Si tu as des problèmes de dos, tu peux aussi très bien méditer allongé, cela n'enlève rien aux bénéfices de la méditation!

Lorsque tu pratiques chez toi, tu peux créer un endroit spécial pour ta méditation. Cet endroit te rappellera à ta pratique tous les jours. Cela peut être une chaise, un coin de ta maison où tu te sens à l'aise, ou un coussin de méditation sur un tapis.



Les principes fondamentaux

Comment gérer ton corps et
ton esprit durant la méditation

Trouver la posture idéale

Ta posture est le fondement de ta pratique. Ton corps reste toujours dans le moment présent. Si tu te perds dans tes pensées, tu peux toujours retourner à ta posture en y consacrant toute ton attention.

Il n'y a pas de règle stricte pour la posture idéale. Personne ne te forcera à méditer dans une position de lotus (c'est un cliché répandu). Tu peux méditer n'importe où - discrètement et efficacement. Une simple chaise fait l'affaire... D'abord et avant tout, tu dois pouvoir respirer librement sans être gêné, te sentir à l'aise mais fermement ancré, ouvert et stable. La posture doit être physiologiquement correcte (surtout pour le dos) et elle doit aider votre esprit à être clair et éveillé.

Ici tu peux voir quelques postures usuelles de méditation :

Si tu es assis sur une chaise : les deux pieds sont à plat sur le sol, les jambes sont à la largeur des hanches, les cuisses et les mollets forment un angle de 90 degrés, le dos n'est pas courbé, le bassin est légèrement incliné vers l'avant et la colonne vertébrale est naturellement cambrée. Les bras reposent de manière détendue sur les cuisses, la posture de la tête est digne (imagine ta tête suspendue à un fil).



Ni trop rigide, ni trop droit, mais pas trop courbé non plus.



Quand nous prenons la place qui est la nôtre, nous découvrons que nous sommes inébranlable.

Jack Kornfield

Si tu es assis les jambes croisées (ou en lotus / demi lotus) sur un coussin de méditation : assure-toi que ton bassin est droit. Tes genoux doivent se trouver sous tes hanches pour soulager ton dos (je ne voudrais pas que tu te retrouves bloqué à cause de moi!). Tes mains reposent de manière détendue sur tes cuisses ou sur tes genoux.

Pour certaines méditations, tu peux t'allonger, mais attention à ne pas t'endormir. Certaines peuvent aussi se faire debout ou en marchant.

Tu peux fermer les yeux si tu le souhaites. Les yeux fermés, il peut être plus facile pour toi de te concentrer. Mais il se peut aussi que tu sois fatigué... Tu pourras alors méditer les yeux ouverts. Laisse ton regard reposer sur le sol à environ deux mètres devant toi.



Astuce : Faire face à la douleur

Rester assis pendant de longues périodes peut causer de l'inconfort ou de la douleur. En temps normal, la douleur envahit tout notre esprit (du moins, c'est ce qu'il m'est souvent arrivé!). Dans la méditation, cependant, nous avons l'occasion de regarder ces sentiments d'une manière différente.

Tout ce qui apparaît dans ta conscience fait partie de ta pratique - même la douleur! La première étape consiste donc à la reconnaître et à la nommer. Dis-toi silencieusement : "Oh, tiens, je sens une légère douleur dans mon dos." (ou tu peux même lui donner un nom... celui de ta belle-mère?;)). Ne te blâme pas, et aie de la compassion envers toi-même. Observe attentivement cette sensation désagréable : Où se trouve-t-elle exactement? A t-elle une couleur? Une texture? Donne de l'espace à cette observation consciente et considère aussi les autres sensations qui peuvent émerger.

Ensuite, tu peux décider de ce que tu veux faire : tu peux méditer davantage et observer la douleur à la limite de ta conscience, ou changer de posture et faire une pause... Tu as définitivement le droit de bouger ! Si tu veux changer ta posture, fais-le consciemment en oubliant le mode pilote automatique. Suis mentalement tes mouvements, sens tous tes muscles, et exécute ton changement de posture aussi lentement et consciemment que possible. Ensuite, sens si la douleur s'atténue, et remarque de quelle manière tes sensations ont changé.

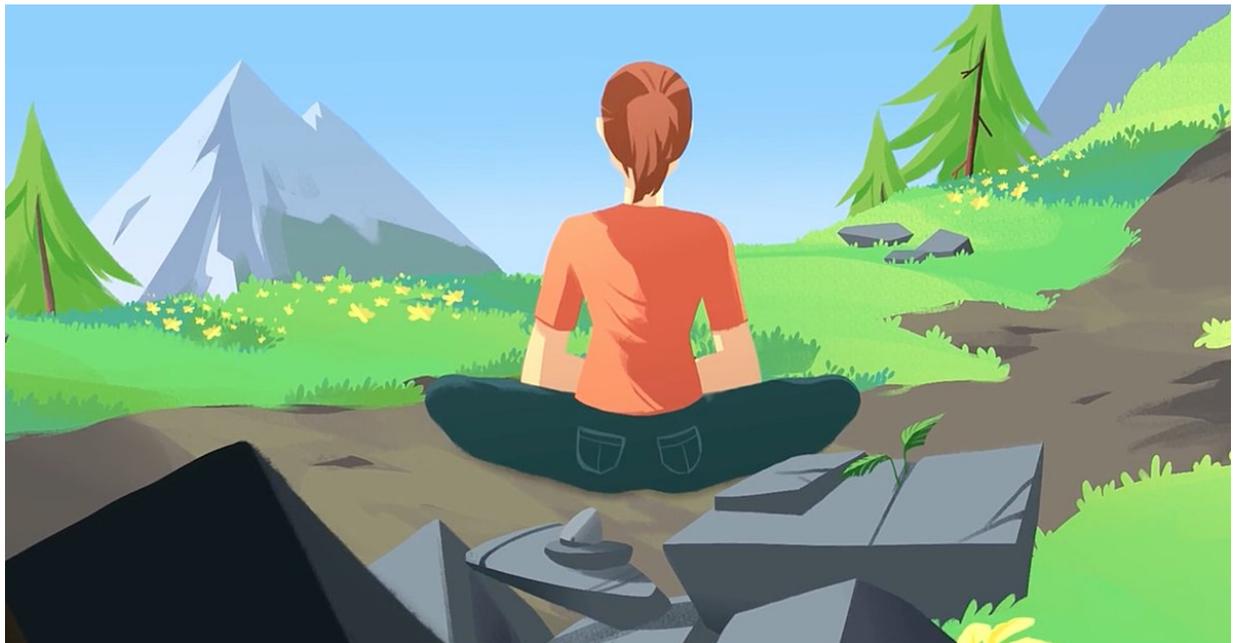


Apprendre à avancer avec les obstacles

Comment utiliser les difficultés de la
pratique comme tremplins

Apprendre à avancer avec les obstacles

Tôt ou tard, nous rencontrons tous des obstacles : fatigue, émotions difficiles, ennui, ou interruptions (tes enfants qui ont déjà faim, ton patron qui a besoin d'un service ou les notifications sur ton téléphone qui te rappelle ô combien ta photo est populaire...). Faire face à ces obstacles fait aussi partie du chemin. L'attitude générale, comme toujours en méditation, est de rester inconditionnellement bienveillant. Au lieu de réagir sans réfléchir, nous utilisons nos connaissances sur la pleine conscience pour pouvoir choisir librement notre réponse.



Le processus est toujours le même :

1. D'abord, **prends conscience de ce qui se passe à l'intérieur de toi.** Nomme tes pensées, tes sensations corporelles et tes émotions : "Je me sens fatigué de la soirée d'hier", "Je suis encore très en colère contre ma copine qui a oublié de me prévenir", "la méditation c'est quand même ennuyant", "Je suis totalement perdu dans mes pensées"...
2. Ensuite, **essaie de ne pas résister** et **aie de la compassion envers toi-même.** Détends-toi et rappelle-toi que tout ce qui apparaît dans ton esprit est complètement normal. Cela arrivera régulièrement. Sois comme un bon ami qui te soutient inconditionnellement.

3. Prends quelques minutes pour **placer tes sentiments et tes sensations au centre de ta conscience**. Examine ce qui se passe dans ton corps et dans ton esprit. Les questions suivantes peuvent t'aider :

- *En présence de fatigue* : Où est-ce que je la sens dans mon corps? Dans ma tête? Dans mes yeux? Dans ma poitrine? Cela déclenche-t-il certaines émotions en moi? De la frustration? Du découragement?
- *En présence d'ennui et d'impatience* : Que se passe-t-il dans mon esprit quand je m'ennuie? Où est-ce que je sens cet ennui dans mon corps? Que se passe-t-il si j'observe ce sentiment pendant une minute de plus? Est-ce que je m'ennuie encore?
- *Pour les émotions difficiles comme la colère ou la tristesse* : Comment cette émotion s'exprime-t-elle dans mon corps? Où est-ce que je la ressens le plus? Dans mon ventre? Dans ma gorge? Fait-il chaud ou froid? Quelles sont les pensées que cela déclenche?
- *Pour les bruits qui te détournent de votre méditation* : Qu'est-ce que j'entends réellement? Comment mon esprit réagit-il face à ces bruits ? Déclenchent-ils certaines pensées ou émotions en moi?

4. Si des pensées ou des sentiments qui t'éloignent du moment présent surgissent, **donne-leur l'attention dont ils ont besoin**, ils se dissolvent progressivement. Reviens encore et encore à tes sensations corporelles.

5. Si les sentiments deviennent de plus en plus forts, tu pourras **consciemment décider de faire une pause** ou d'arrêter ta séance. L'important, c'est d'être bienveillant (je sais, tu dois le savoir maintenant, j'ai dû le répéter une dizaine de fois!). Cela ne sert à rien d'être submergé par ses émotions... mais c'est tout à fait normal de parfois l'être! ;)

Si les mêmes difficultés se répètent, demande-toi peut-être si tu ne devrais pas adapter tes conditions de pratique. Si, par exemple, tu es toujours fatigué, tu peux te demander si tu pourrais t'accorder plus de temps libre, ou si tu pourrais choisir un moment plus propice à la méditation.



Petit

*Hâte-toi de bien vivre et songe que
chaque jour est à lui seul une vie*

Sénèque



Méditer sur le long terme

Comment revitaliser ton inspiration
et rester motivé

Méditer sur le long terme

L'inspiration joue un rôle important dans ton endurance. La motivation nous inspire et nous fait ressentir de la joie pendant la méditation. Elle nous aide aussi à traverser des expériences de méditation plus difficiles.

Voici donc quelques conseils à suivre pour rester inspiré :

- Reviens souvent à l'intention que tu avais au début. Avec l'augmentation de ta pratique, ta motivation devient encore plus claire. Garde toujours à l'esprit tes succès à court et à long terme.
- Fais un petit rituel avant de commencer ta séance de méditation. Tu trouveras ci-dessous quelques exemples.

Quelques exemples de petits rituels à faire avant la méditation :

- S'étirer, faire du yoga, ...
- Laisser un livre sur la méditation dans ton lieu de pratique et lire quelques pages.
- Se concentrer un instant sur son intention.
- Parler en se disant : "Maintenant, ma méditation commence. Le reste peut attendre." (ou tout autre phrase qui te motive ou te donne envie de méditer!)

D'autres conseils pour rester motivé :

- Lire des livres et des articles sur la méditation et trouver les auteurs qui te plaisent. Tu peux aussi suivre nos réseaux sociaux où nous te partageons régulièrement des contenus inspirants!
- Si tu manques de motivation ou si tu veux booster ta pratique, tu peux faire des méditations guidées. Elles t'aident à apprendre certaines techniques de pleine conscience et aiguisent ta compréhension de ta propre pratique. Fais toujours attention à une bonne qualité - idéalement, ces instructions ont été conçues par des experts certifiés en méditation : Petit Bambou vous donne par exemple accès à des experts choisis tout particulièrement pour leurs compétences.
- Rencontrer d'autres méditants ou visiter des retraites de méditation (il en existe pour une journée, un week-end ou plus).

Conseil : que faire si tu n'arrives pas à pratiquer?

Il y aura certainement des moments où tu ne seras pas en mesure de pratiquer la méditation régulièrement. Tu as peut-être beaucoup à faire (le boulot, les études, les enfants...) ou d'autres choses sur lesquelles tu dois te concentrer. C'est tout à fait normal, alors ne t'inquiètes pas pour cela. Essaie plutôt de découvrir, avec curiosité, quels événements, pensées et sentiments t'amènent à mettre ta pratique en veilleuse : "ah, je regarderais plutôt une série que de voir cette tête de Petit BamBou!", "Si seulement je me faisais aider, j'arriverais à trouver du temps pour ma méditation!", "Oh, et puis de toute manière, la méditation ce n'est pas pour moi!".

Observe aussi tes sentiments actuels : que ressens-tu à l'idée de méditer à nouveau? Laisse passer lentement ces pensées positives ou négatives. Pardonne-toi et n'oublie jamais : chaque jour est un nouveau départ - tu peux toujours recommencer à zéro sans te sentir coupable!



Et pour finir...

... profite de ta méditation ! Rappelle-toi qu'il n'y a pas d'objectif - il ne devrait donc pas y avoir de pression. Lâche tes attentes. Aie confiance dans le fait que ta pratique portera un jour ou l'autre ses fruits. Laisse-la influencer sur toi. En fait, tu n'as rien à faire - reste assis, ici et maintenant. Et une fois assis, tu as déjà gagné!



Comment réussir tout cela, si j'ai un travail exigeant et de longues heures de travail ?

Dans ce cas, tu dois faire particulièrement encore plus attention pour incorporer la pleine conscience dans ta vie. Si tu passes beaucoup de temps au bureau, il peut être utile d'installer un lieu de méditation permanent dans ton lieu de travail. Tu peux réserver une salle de réunion ou méditer dehors, sur un banc. Les vols et les voyages en train ou en métro sont aussi l'occasion de prendre du temps pour méditer.

Prends de courtes pauses (entre 30 secondes et 3 minutes) tout au long de la journée pour revenir régulièrement à l'ici et maintenant. C'est toi qui établis ton horaire et tes priorités. Et n'oublie pas que le temps que tu prends pour méditer est souvent largement compensé par la haute qualité de ta présence. Ce n'est donc pas du temps perdu!

Comment réussir tout cela, si j'ai des enfants?



Quand on a des enfants, le temps disponible pour nous-mêmes est souvent très limité et parfois (souvent!) interrompu. Sois flexible et créatif pour trouver le meilleur moment pour ta méditation. Tu peux diviser ta pratique en plusieurs sessions courtes : par exemple, deux fois cinq minutes au lieu d'une fois dix minutes.

Pour renforcer ta pratique, tu peux effectuer ta routine quotidienne en conscience : monter les escalier au bureau, boire ton café du matin, te brosser les dents, prendre une douche, attendre aux feux de circulation...

On dit souvent que nos enfants sont les meilleurs professeurs de méditation - et dans une certaine mesure, c'est vrai! Ils apprennent très vite à appuyer sur les bons "boutons" pour déclencher des réactions en nous, et ainsi nous montrer où sont nos déclencheurs émotionnels. Il en est alors de notre responsabilité de répondre de manière consciente plutôt qu'en mode pilote automatique. Chaque fois que tu passes du temps avec vos enfants, fais bien attention à ce que tu ressens. Prends un peu de distance pour agir de manière plus consciente. Et si parfois tu ressens de la frustration ou de l'énervement, ne t'en veux pas, tu n'as pas à être le "parent parfait" pour être parfait aux yeux de ton enfant! ;)

Si tu as un bébé, tu peux le tenir dans tes bras pendant que tu médites. Si les parents sont calmes, le bébé est généralement également détendu.

Et quand tes enfants sont assez grands (environ cinq ans ou plus), tu peux les inviter à méditer avec toi. Bien sûr, sans pour autant les forcer ;-)



Comment la méditation et l'entraînement sportif se complètent-ils ?

Parfois nous entendons "Le sport est ma méditation". Malheureusement, ce n'est pas vrai : le sport ne peut pas remplacer la méditation - et vice versa!

La méditation peut cependant t'aider à mieux apprécier le sport et même à augmenter tes performances en gérant mieux tes émotions et ton stress (par exemple en compétition). Cela fonctionne également dans l'autre sens : l'exercice régulier est important pour rester en bonne santé et ainsi calmer le corps et l'esprit. Il n'y a donc pas à choisir!

Tu peux combiner régulièrement ta méditation avec ton entraînement sportif, par exemple en t'asseyant un peu avant ou immédiatement après ton entraînement. Si tu veux explorer les effets de la méditation sur le sport, tu peux essayer certaines séries de méditation, comme le programme Sport et Mental de Petit BamBou.

Comment aller plus loin?

Avec ce manuel, tu as maintenant tout ce dont tu as besoin pour bien commencer et poursuivre ta pratique de la méditation. Si tu rencontres des problèmes ou as des questions, n'hésites pas à nous écrire à onestlapourvous@petitbambou.com

Si tu as besoin d'une aide supplémentaire pour une introduction facile ou pour approfondir ta pratique, tu peux essayer notre application Petit BamBou. Les huit premières méditations guidées sont gratuites.

Nous te souhaitons de très bons moments et beaucoup de joie dans ta pratique!





Merci !