

Mouvement de respiration ventrale : A l'inspire, vous allez chercher à repousser vos mains en gonflant votre ventre. **A l'expire**, rentrez doucement votre ventre en laissant venir la détente. L'accent doit être mis sur l'expire, moment qui favorise la détente. Laissez deux à trois secondes au bout de l'expire avant de reprendre un nouvel inspire. Faites ainsi 30 cycles respiratoires (inspire – expire) en les comptant. Pour ce faire (et ne pas vous perdre dans vos pensées), vous allez devoir fixer votre attention sur la chaleur ou le poids de vos mains sur votre ventre.

Commentaire : Lors de cet exercice, vous allez être confronté au fait que votre esprit quitte régulièrement la sensation de vos mains et que vous pensez à nouveau aux mille choses qui remplissent votre vie, ce que l'on appelle parfois le « bavardage intérieur ». Peu importe, revenez tranquillement à la sensation de vos mains et considérez ces pensées comme des nuages dans le ciel que le vent emporte aussi vite qu'elles sont arrivées. Peu à peu, au fil des jours, vous réussirez à demeurer dans votre ventre de plus en plus longtemps. Pour vous aider, vous pouvez également sourire (physiquement) en cherchant à développer bienveillance et douceur envers vous-mêmes durant tout l'exercice. Cela vous aidera grandement.

Une autre difficulté à laquelle on se confronte lorsque l'on commence cet exercice est de se défaire de cette volonté d'être efficace et de réussir ce que l'on fait. Faites cet exercice sans y mettre autre chose que le simple (mais grand) plaisir de sentir vous détendre et la sensation tout aussi agréable d'être *juste là*.

Construire son espace intérieur

La seconde étape nécessite que vous soyez préalablement à l'aise avec le premier exercice. Bref, il faut qu'au bout des 30 respirations, vous vous sentiez apaisé et en lien avec votre ventre (ce qu'on appelle « être dans son ventre ») pour pouvoir la commencer correctement. Ce second temps consiste à construire peu à peu son espace intérieur dans la zone juste en dessous du nombril, précisément là où reposent vos mains durant le premier exercice.

Pour commencer, **pensez à la douceur** et choisissez une des images mentales qui vous vient à l'esprit. Privilégiez une image qui fait le plus appel à vos sens. A défaut, vous pouvez penser à du coton hydrophile, à une serviette particulièrement douce, au pelage de votre animal favori ou à tout autre image qui paraît propice à vous inspirer de la douceur. Une fois l'image choisie, conservez-la. Celle que vous avez choisie est la meilleure, n'en doutez-plus !

Reprenez maintenant faire l'exercice de base (les 30 respirations) afin de vous posez et de ralentir l'agitation mentale comme vous savez désormais le faire. Une fois bien installé à la fois dans le rythme de votre respiration et dans votre ventre, vous allez

chercher à **remplir l'espace sous vos mains de cette image empreinte de douceur**, et cela en utilisant votre respiration : à l'inspire, imaginez que vous aspirez cette image de douceur. A l'expire vous venez déposer cette douceur dans la partie de votre ventre située sous vos mains. Recommencez cette opération en cherchant à chaque respiration à densifier votre ventre de cette douceur par un nouveau dépôt. Peu à peu, au fil des cycles respiratoires, votre ventre se remplit de cette douceur.

Utilisez votre regard intérieur

Quand vous vous sentez plein-e de cette douceur dans votre ventre, vous allez maintenant, en conservant une même respiration, observer cette partie de votre corps avec ce que l'on nomme le « regard intérieur » par un tranquille mouvement de spirale. Ne cherchez pas à poser un jugement sur ce que vous y voyez : cherchez juste à apprécier totalement et sans retenue cette nouvelle consistance de votre ventre. Au fur et à mesure de ces spirales, vous allez ainsi construire votre espace intérieur, un espace douillet et très sécurisant dans lequel vous pouvez vous abandonner et lâcher toutes vos défenses : considérez-le comme votre chez-vous intime qui n'appartient qu'à vous et où personne ne peut pénétrer. Cela peut prendre l'image d'un nid douillet ou toute autre images qui vous convient. Quand vous êtes dans cet espace, vous êtes en lien avec votre vous-mêmes, avec votre partie la plus intérieure et intime de votre être. Appréciez encore longuement cette connexion et laissez vous imprégnez par ce sentiment de douceur et de sécurité.

Prendre soin de soi

Dans son sens le plus profond, prendre soin de soi consiste à prendre soin de cet espace intérieur que vous venez de constituer peu à peu. Il faut donc en premier se poser et canaliser l'énergie du mental (exercice n°1), puis se connecter à son espace intérieur que l'on a appris à se (re)constituer (exercice n°2) pour s'y installer. Là nous pouvons prendre soin de soi en amenant dans cet espace intérieur des sentiments positifs tel que l'amour, la bienveillance, la tendresse, la joie, l'espoir. Au départ, cela n'est pas si aisé tant notre éducation que le monde dans lequel nous vivons ne nous y autorise que très peu. S'accorder envers soi-même de l'amour et de la bienveillance provoque ainsi parfois des résistances vivaces (« ça ne marche pas ! », « ça ne sert à rien... » etc.) du fait que nous sommes bien plus à l'aise dans la critique de nos faiblesses, notre impuissance et plus enclins à se complaire dans le cynisme que dans la bienveillance, la joie et l'espoir que les choses peuvent changer.

Peu importe, malgré toutes ces difficultés, remplissez-vous de bienveillance avec vous-mêmes, d'amour et de tendresse pour ce que vous êtes simplement, pour votre sincérité et votre honnêteté à vous transformer positivement. Les choses vont s'installer peu à

peu et cela vous renforcera dans votre démarche. Apprendre à s'aimer soi-même est assurément la chose la plus importante à entreprendre dans la vie. C'est ce à quoi s'attache cet exercice. Pour prendre soin de vous, il suffit d'y revenir régulièrement et en recommençant cet exercice.

Une aide pour faire face aux difficultés de la vie

Cette démarche s'avère aussi précieuse pour faire face aux difficultés que nous pouvons rencontrer dans notre vie. La douleur, la maladie, l'injustice, la perte, le mépris, la violence, ou des situations plus quotidiennes d'énervements, de frustration ou de colère nous amènent parfois à des situations où nous sommes submergés par des émotions face auxquelles nous ne savons que faire. Le cheminement décrit jusqu'ici peut nous aider à dépasser ces difficultés. Voici ce que vous pouvez faire :

Faites l'exercice n°1 pour vous poser et réduire l'agitation mentale. Dans les situations troublées, cette tâche est évidemment plus ardue mais ne perdez pas espoir même s'il vous faut plus longtemps pour y arriver.

Connectez-vous ensuite à votre espace intérieur dans lequel vous êtes désormais à l'aise et heureux d'y séjourner à nouveau. **Remplissez-le d'amour et de bienveillance envers vous-mêmes.**

Ensuite, en restant connecté à votre espace intérieur, **cherchez à identifier l'émotion que vous provoque cette souffrance** (colère, peur, tristesse, abattement, impuissance...). Souvent la colère domine. Elle est parfois de la simple colère mais elle est aussi souvent un refus d'une émotion plus enfouie : nous pouvons être en réalité en colère d'avoir peur, d'être triste etc.

Toujours connecté dans votre ventre, **reconnaissez alors pleinement cette souffrance présente. Acceptez-là et ouvrez-vous pleinement à elle.** Pour cela, vous pouvez dire et répétez intérieurement et sincèrement cette émotion : « je souffre et je suis triste... », etc.

Guérissez cette émotion et cette souffrance : toujours au moyen de la respiration, nourrissez cette souffrance et l'émotion associée par de la compassion, de l'empathie, de l'amour et de la bienveillance envers vous-mêmes.

Quand vous sentez que le travail du jour est fait, **revenez tranquillement à votre vie quotidienne** en gardant un contact avec votre espace intérieur et le travail réalisé. Il faut parfois revenir guérir à maintes reprises cette souffrance surtout si elle est ancienne et ancrée.



Exercices progressifs de méditation pour prendre soin de soi et se reconnecter avec soi-même

Cette fiche vous donne les éléments nécessaires pour aborder progressivement la méditation et vous permettre de vous (re)connecter avec vous-mêmes. Respectez la progression des exercices si vous débutez. Cela vous aidera à faire face à la difficulté de se poser et à canaliser l'énergie dispersante du mental.

Position

Assis sur le bord d'une chaise, le dos droit, le sommet de la tête vers le haut (pour cela faites un petit double-menton en penchant très légèrement en avant). Les mains se superposent à plat en dessous du nombril, le trou formé par les deux pouces l'un sur l'autre se situant au niveau du nombril.



Quand pratiquer?

Le plus important est d'avoir une pratique régulière, même courte. Essayez de trouver le moment le plus propice pour vous. Le matin, avant que tout s'agite, peut être le meilleur moment pour vous pour démarrer sereinement la journée. Cela peut être aussi en fin d'après-midi en rentrant du travail, consacrant ainsi la coupure entre l'activité (le mouvement) et les moments plus tranquilles (la détente). Cela peut être encore juste avant de se coucher pour profiter au mieux du repos de la nuit. Mais on peut également le faire plusieurs fois par jour dès que possible ou dès que l'on en ressent le besoin (dans les transports en commun, en voiture, lors de réunions ennuyeuses, d'une pause, d'une insomnie ou encore suite à un énervement etc.). Si vous pratiquez chez vous, faites-le dans un endroit calme où vous vous sentez bien ou que vous pouvez aménager pour l'occasion.

Exercice de base

Ce premier exercice, très simple techniquement, a pour but de vous familiariser avec la base de la méditation. Il est important de prendre le temps nécessaire pour être à l'aise avec cette technique. Faites cet exercice pendant dix minutes chaque jour la ou les premières semaines. Un conseil : mettez une alarme ou un réveil pour ne pas vous soucier de la gestion du temps pendant l'exercice. Poursuivez jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec cette technique. Il n'y a pas de norme en la matière. C'est à vous de savoir quand ce moment est atteint.