

La gestion du stress par la méditation

D'après un sondage effectué en 2001 par l'Association canadienne pour la santé mentale*, un nombre croissant de personnes s'adonnent à la relaxation et à la méditation pour combattre le stress.

La méditation est particulièrement efficace dans la gestion du stress et des réponses émotionnelles face au stress. Il existe deux principaux types de méditation : active, durant laquelle vous vous concentrez sur vos pensées afin d'apprendre à les contrôler, et passive, durant laquelle vous gardez votre esprit le plus vide possible. La méditation passive est le type le plus souvent utilisé dans le contrôle du stress. Il est habituellement nécessaire de répéter un mantra ou d'écouter de la musique.

La méditation, en quelques étapes. Heureusement, la méditation passive n'est pas difficile et ne requiert pas beaucoup de temps.

- Consacrez de 5 à 30 minutes chaque matin et chaque soir.
- Vous pouvez écouter de la musique, des CD ou des sites Web de directives, ou vous asseoir en silence. Ce qui compte, c'est que vous ne soyez pas interrompu ou que vous ne vous attendiez pas à l'être.
- Portez des vêtements amples et confortables.
- Assoyez-vous le dos bien droit, sur le plancher, dans une position confortable. Placez vos mains sur vos genoux ou laissez-les reposer sur vos cuisses. On ne pratique jamais la méditation en position couchée puisque cela favorise le sommeil, qui n'est pas la même chose que la méditation.
- Laissez toute tension quitter votre corps.
- Concentrez-vous sur votre respiration, qui doit être profonde et rythmée. Contrairement à la respiration superficielle, qui n'engage que la poitrine et qui entretient la tension, la respiration profonde entraîne un soulèvement et un affaissement de la poitrine et de l'abdomen à chaque inspiration et expiration.
- Il est utile de réciter un mantra, comme « om ». Vous vous sentirez peut-être un peu ridicule au début, mais cela aide votre esprit à se concentrer.
- Pendant que votre esprit se concentre sur votre respiration ou sur le mantra, laissez vos pensées traverser votre esprit, sans les retenir. Retournez toujours à votre point de concentration.

Vous devrez peut-être faire plusieurs tentatives avant de remarquer des bienfaits, mais avec un peu de pratique, la méditation vous apportera un profond sentiment de calme et de tranquillité. L'objectif est de ressentir ce sentiment de calme dans la vie de tous les jours. Les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation affirment pouvoir faire face aux stress de la vie quotidienne de manière plus détendue, voire presque détachée.

* Cette étude se trouve sur le site www.cmha.ca. Il s'agit du sondage « Full Compas » (en anglais seulement) de 2001.