

RELAXER OU MÉDITER ?

Source: Tiré du cahier «Bien vivre au quotidien : Le stress et la fatigue». Paru dans *Le Soleil*, samedi 24 octobre 1998.

Le psychologue Jacques Lafleur estime que la relaxation et la méditation sont identiques sur le plan des moyens techniques. «D'un point de vue pratique, que l'on veuille s'aider à régulariser notre tension artérielle, diminuer notre anxiété ou mieux nous éveiller à la présence de Dieu ou à la nature de Bouddha, on peut choisir indifféremment des techniques de méditation ou de relaxation, dit-il. Les adeptes de la méditation transcendante ont une tension artérielle plus normale que les non-méditants et les personnes qui pratiquent une technique de relaxation peuvent vivre tout autant d'expériences intérieures intenses que celles qui méditent.»

Cependant, l'intention première de la méditation est différente de celle de la relaxation, comme l'explique la psychologue Louise Langdeau, qui pratique la méditation depuis 23 ans.

«La méditation est une méthode mentale pour entrer en contact intime avec soi-même et la dimension spirituelle de l'être, explique-t-elle. Cela rend moins réactif à ce qui se passe, et amène à vivre un plus grand calme. En ce sens, il en résulte une diminution de stress, comme un effet secondaire.»

Pour ceux qui veulent faire un essai, Mme Langdeau suggère la méditation «vipassana», qui consiste à observer sa respiration, ses pensées et ses émotions, sans analyser ni juger. On s'installe confortablement, de préférence assis, on ferme les yeux et... on observe.

Mme Langdeau propose de méditer 15 minutes, deux fois par jour, avant le repas. (Après un repas, le sang est mobilisé pour la digestion, ce qui rend la méditation plus difficile. Inversement, la méditation nuit à la digestion.)

Un bon moment pour méditer est peu après le lever, une fois qu'on est bien réveillé. «La méditation nous met alors juste sur la bonne longueur d'onde pour aider à passer une bonne journée, dit Mme Langdeau. Cela calme beaucoup l'esprit.»

Tout au long de la journée, Mme Langdeau suggère de faire de petits exercices de centration. «On prend deux ou trois respirations profondes, consciemment, explique-t-elle. Il est important de sortir consciemment de l'état d'agitation.»

Dans son livre *S'initier à la méditation*, la psychothérapeute Manon Arcand souligne que la méditation n'est pas un moyen de fuir la réalité ni de chasser les émotions qui nous déplaisent. «Le but premier de la méditation est d'accepter la vie telle qu'elle est, avec ses moments pénibles et ses moments agréables, en un tout unifié, écrit-elle. En plus d'améliorer la vigilance et le fonctionnement psychologique sous plusieurs aspects (concentration, créativité), la méditation..., procure un sentiment de contentement. Et plus loin: «La méditation entraîne des changements physiologiques durables... C'est un antidote naturel à la tension, une réponse à opposer au réflexe combat ou fuite». Le livre de Mme Arcand indique à la fin quelques organismes qui enseignent la méditation.

Un livre de référence de base sur la méditation: *Concentration et méditation*, par Christmas Humphreys, éditions Dangles