

La méditation contre la douleur

un moyen efficace pour réduire la douleur sans médicaments !

Ecrit par [Pierre](#)



La méditation contre la douleur – plus efficace que les analgésiques !

Cet article fait suite à l'une de ces nombreuses expériences menées par des scientifiques curieux de « lire », à l'aide des instruments modernes, les bienfaits de la méditation.

Pour cette expérience, ils ne se sont pas focalisés sur un état psychologique : ils se sont en fait demandé quelle pouvait être l'efficacité de la **méditation contre la douleur physique**.

Méditation contre la douleur

Ceci est la traduction et l'adaptation d'un article (en anglais) publié [ici](#).

Pour cette étude, 15 volontaires sains, qui n'avaient jamais médité auparavant, ont assisté à quatre cours de vingt minutes chacun, pour apprendre les bases d'une technique de méditation connue sous le nom barbare de « *focused attention* ». En fait, il s'agit ni plus ni moins que d'une « concentration intense ». Elle est dérivée de la [technique de méditation de pleine conscience](#). « *Focused attention* » a pour vocation de centrer l'attention sur la respiration et de laisser voguer penser et émotions.

« Il s'agit de la première étude parvenant à démontrer qu'un petit peu plus d'une heure de formation à la méditation peut réduire drastiquement l'effet de la douleur et son impact sur le

cerveau », déclare le Dr Fadel Zeidan, initiateur de l'expérience et travaillant au Wake Forest Baptist Medical Center, en Caroline du Nord.

Avant et après la séance de méditation, l'activité du cerveau des participants a été analysée avec un IRM ASL (pour *arterial spin labelling magnetic resonance imaging*), plus précis pour « lire » dans l'esprit des participants qu'un IRM classique.

Durant l'expérience, les participants se voyaient recevoir un appareil, placé sur leur jambe droite et produisant une chaleur désagréable, voire douloureuse, sur une petite parcelle de peau ainsi chauffée à 50°C.

Les scans effectués après la séance de méditation ont montré que le degré de douleur de chaque participant se trouvait réduit, avec des baisses allant de 11 à 93% ; en parallèle, la méditation réduisait significativement l'activité cérébrale dans le cortex somatosensoriel primaire, une zone particulièrement impliquée dans l'élaboration de la localisation et de l'évaluation d'un stimulus de douleur :

- Avant la séance de méditation, ces scans montraient donc une activité intense : les gens avaient mal, et ils savaient où.
- Durant la séance, les scans pris montrèrent *a contrario* que cette activité semblait avoir disparu !

Cette étude a de plus mis en évidence que la méditation augmentait l'activité du cerveau dans certaines zones, y compris dans le cortex cingulaire antérieur, l'insula antérieure et le cortex orbito-frontal, là où le cerveau stocke son expérience de la douleur et développe ses mécanismes d'adaptation.

Sous la direction du Dr Zeidan, les chercheurs ont donc calculé une réduction de l'intensité de la douleur d'environ 40%, ainsi qu'une réduction de 57% du malaise généré par cette douleur.

Conclusion sans appel du Docteur : « la méditation induit une plus grande réduction de la douleur que même la morphine ou d'autres analgésiques, qui réduisent généralement l'intensité de la douleur d'environ 25%. »

Concernant la morphine, comme elle anesthésie les sens, on ne doit pas oublier que si elle rend supportables certaines douleurs terribles, c'est parce qu'elle masque les stimuli.

Intéressantes conclusions, n'est-ce-pas ? Ainsi, selon le Dr Zeidan, « la méditation a un grand potentiel pour une utilisation clinique, étant donné l'effet spectaculaire obtenu avec un entraînement si court. » **La méditation contre la douleur**, oui ça marche !

Bien sûr, il convient de replacer ces résultats dans leur contexte, à savoir qu'il est sans doute bien plus facile de relativiser la douleur occasionnée par un dispositif, somme toute raisonnable, que celle que peut infliger une fracture, ou que peut ressentir un grand brûlé ou un cancéreux, sans parler de la détresse psychologique engendrée. Après tout, le Dr Zeidan n'a pas torturé ses volontaires !

Quoi qu'il en soit, « cette étude montre que la méditation produit des effets *réels* dans le cerveau et peut fournir un moyen efficace de réduire sensiblement sa douleur sans médicaments », et ça, c'est tout de même une sacrée avancée, vous ne trouvez pas ? La méditation, ou couteau suisse des sages...

Des techniques de méditation pour débutant

Ecrit par [Fabien](#)



Si vous ne savez pas par où commencer, la bonne nouvelle c'est que 5 à 10 minutes par jour suffisent pour se lancer. « 10 minutes ? Mais je n'ai pas une minute à moi dans la journée, » dites-vous. Et vous ajoutez peut-être : « entre le travail, la famille, les obligations sociales et toutes ces choses à faire, c'est agenda complet jusqu'en 2017 ! »

Bon alors si vous vous dites vraiment ça, avant de commencer la méditation, on ne saurait trop vous conseiller un coup d'œil à Sénèque et son fameux « [De la brièveté de la vie](#) », c'est très court et ça vous aidera sans doute à dégager du temps libre. Mais revenons à notre apprentissage de la méditation.

La méditation, pour rappel, c'est la réduction du stress, une concentration facilitée, un esprit plus serein, posé, ouvert, un cœur plus réceptif, un sens plus aigu de votre liberté et peut-être même une créativité accrue. (Ça a marché pour [David Lynch](#), en tout cas.)

Belle énumération, n'est-ce pas ? Pour arriver à ce résultat, nul besoin d'acheter un médaillon magique ou d'adhérer à un programme dispensé par un moine tibéto-aztéco-atlante communiquant avec la planète Sirius. Non, il faut juste suivre les conseils ci-dessous. N'oubliez juste pas que la méditation est un processus, pas une opération magique, il y a donc des étapes à respecter et Jason vous les énumère avec humour et simplicité.

1. Etre à l'aise dans un endroit tranquille. Honnêtement, peu importe la position que vous adopterez, tant que vous êtes stable et à l'aise. En tailleur sur un coussin, les mains ouvertes, dos contre les cuisses, par exemple, c'est bien.

2. Soyez à ce que vous faites. Pas si facile. Etre présent, c'est faire attention à votre environnement immédiat. Qu'entendez-vous ? Ça fait quoi de s'asseoir comme ça ? Sentez-vous une tension, quelque part ? Où vont vos pensées ? Il n'y a pas de mal à avoir plein de pensées dans tous les sens, mais essayez juste de vous focalisez sur l'instant présent, la facture de ci et le courrier de ça ne vont pas s'envoler.

3. Prenez conscience de votre respiration. Respirez. Respirez. Respirez. La méditation (ainsi que le yoga) ne sont rien sans une bonne respiration. Prenez de longues inspirations, sentez l'air voyager dans votre corps. Les idées vont faire un tour ailleurs ? Ramenez-les, tel un gentil berger, vers votre respiration.

4. Visualisez votre corps. À partir du moment où vous êtes concentré(e), faites attention à votre corps. Analysez ce que chaque partie du corps ressent. Commencez avec les orteils puis remontez tranquillement vers la tête. Encore une fois, si vos pensées s'égarer, ramenez-les sur votre respiration. Respirez 5 à 10 fois en portant toute votre attention sur chaque inspiration. Certains, en expirant, prononcent le fameux « OM ». Ça aide, mais il n'y a rien d'obligatoire.

5. Approfondissez. Avec tout ceci, vous avez la base, ça n'est pas plus compliqué. Maintenant, pour approfondir, les méthodes sont nombreuses : livres, vidéos, cours, retraites...

6. La pratique. Evidemment, il faut pratiquer régulièrement. C'est comme pour tout, la régularité est indispensable. Vous savez qu'apprendre un seul verbe dans une langue étrangère ou faire 20 pompes une fois par mois est inutile, n'est-ce pas ? Et n'oubliez pas, que ce soit pour dégager du temps, apprendre à définir ses priorités, trouver des exercices pour débutant, on peut vous aider, il suffit de nous demander !

- **4 semaines pour apprendre la méditation! (semaine 1)**

<https://www.youtube.com/watch?v=7KAKTV7FixE>

- **4 semaines pour apprendre la méditation! (semaine 2)**

<https://www.youtube.com/watch?v=Luy1bTaPiU>

- **4 semaines pour apprendre la méditation! (semaine 3)**

<https://www.youtube.com/watch?v=QaEw0WLk8oU>

- **4 semaines pour apprendre la méditation! (semaine 4)**

<https://www.youtube.com/watch?v=ivUVqciybA>

Simplement Être

Ecrit par [Cédric](#)

« Être soi-même dans un monde qui essaie constamment de faire de vous quelqu'un de différent est le plus grand des accomplissements ». Ralph Waldo Emerson

Est-il possible « d'être » simplement ?

Je ne vais pas aller par quatre chemins, la réponse est OUI, heureusement ! **Chacun** a le **droit d'être**, sans rien à faire de particulier. Il suffit simplement d'**accorder** une **attention** au [moment présent](#). C'est d'ailleurs quelque chose que j'apprécie beaucoup avec la pratique de la méditation. Il ne s'agit en effet pas d'une activité comme les autres dans le sens qu'elle nous permet d'appréhender différemment la vie et de la percevoir de manière plus **ouverte**.

En étant particulièrement sensible à ce qui est, chacun peut **ouvrir son coeur, se libérer** petit à petit de ses **conditionnements** et ainsi contribuer à l'**amélioration** de ce **monde**. Cette contribution peut prendre de multiples formes comme par exemple l'aide aux personnes souffrantes, l'éducation des enfants, la protection de la nature.

Dans la vie quotidienne et en complément de la méditation, voici **deux** petits **exercices** que j'apprécie beaucoup. En les pratiquant l'un après l'autre, vous en maximiserez les bénéfices.

L'arbre

Cet exercice de **visualisation** peut s'effectuer en quelques minutes n'importe où (notamment le matin dans les transports publics ou avant toute situation stressante comme un rendez-vous important).



1. Fermez les yeux
2. Concentrez-vous sur l'appui de vos pieds au sol
3. Visualisez des racines partant de chacun de vos pieds et allant s'enfoncer dans le sol
4. A l'inspiration, imaginez toute l'énergie que vous recevez grâce à vos racines
5. A l'expiration, utilisez cette énergie pour étendre encore votre réseau de racines
6. Accueillez ce que la terre vous offre et offrez à votre tour ce que vous avez
7. Laissez les branches de votre arbre se déployer
8. Exprimez de la gratitude pour cet échange
9. Ouvrez les yeux en gardant la conscience de votre arbre

Cet exercice peut se pratiquer soit debout, soit assis sur une chaise, pourvu que votre dos soit bien droit. Pour vous aider, vous pouvez vous imaginer que la chaise et votre corps font partie du tronc de l'arbre.

Se connecter à soi

Cet exercice de **relation à soi** vous aidera à prendre conscience de ce qui est à l'instant présent.

1. Connectez-vous à vous même
2. Soyez attentifs à votre ressenti, à votre état physique du moment ainsi qu'à celui de votre esprit. Ressentez simplement sans jugement. Il se peut que cela prenne un peu de temps. Ce n'est pas grave, regardez-vous avec bienveillance et cela viendra.
3. Ressentez ensuite tout ce qui vous entoure, les odeurs, la lumière, la température, le vent, etc.
4. Portez finalement votre attention sur l'intégralité de ce dont vous avez pris conscience, soit en même temps votre état corporel, votre état d'esprit et tout ce qui vous entoure.

Méditer c'est apprendre à être

J'apprécie la méditation car elle m'apprend petit à petit à **développer** mon **attention**. C'est important car c'est ensuite grâce à cette attention que nous pouvons **laisser être ce qui est** et **l'accueillir**.

Méditation de 7 minutes – plus d’excuse !

Ecrit par [Fabien](#)



Vous n’avez pas le temps, vous êtes trop occupé, vous ne savez pas faire, vous êtes fatigué, etc. Pourtant, vous le jurez, vous aimeriez tant essayer la méditation, vous avez déjà tenté, vous ne pensez qu’à ça. Soyez rassuré ! Il existe une méthode qui ne vous demande que 7 minutes, c’est à dire bien moins que le temps que vous passez devant la télé, que vous passez au téléphone pour ne rien dire, que vous mettez choisir vos vêtements le matin, que vous consacrez au journal sportif, etc.

Méditation de 7 minutes

En voyage, entre deux réunions, le soir avant que les enfants ne commencent les devoirs, le matin avant de partir pour le bureau, à chaque fois que vous en avez envie, vous pouvez pratiquer la méditation des 7 minutes. Elle est très simple et se pratique en décomposant votre séance comme suit :

1. une minute est consacrée à s’asseoir confortablement
2. deux minutes sont utilisées pour écouter son corps, pour le scanner
3. une minute sert à la respiration abdominale
4. une minute sert à la respiration spinale
5. une minute est utilisée pour méditer sur sa respiration
6. une minute sert pour la méditation du cœur

C’est une méthode très rapide mais qui cache un piège : très rapidement, vous atteindrez les limites de temps et vous aurez besoin de plus pour [méditer mieux](#). À vous de voir si vous préférez rester à la surface des choses ou si vous préférez prolonger la méditation de 7 minutes. Il

Il y a tout de même de fortes chances pour que vous vous accordiez un peu plus de temps pour pratiquer d'une meilleure manière. En ajoutant seulement une minute à chaque étape, vous pouvez déjà commencer à apercevoir un peu plus de ce qui se propose à vous.

Quelques détails sur chacune des pratiques

Bien s'asseoir, c'est simplement trouver une position qui permette au corps de se tenir droit sans raideur excessive, sans effort inutile. Scanner son corps, c'est se mettre à l'écoute des sensations, des informations qu'il nous envoie, plutôt que de l'ignorer une fois de plus. C'est déjà un énorme changement en soi. La respiration abdominale se fait en veillant à bien gonfler le ventre lors de chaque inspiration, pour travailler la mobilité du diaphragme. La respiration spinale, elle, se fait en imaginant que chaque inspiration remplit la colonne d'énergie et qu'on la vide à chaque expiration. Il faut que la respiration soit un peu plus profonde qu'habituellement. La méditation sur la respiration vous demande de porter une grande attention au trajet de l'air en vous, à ce que cela crée du point de vue des sensations. Il vous faudra respirer avec profondeur. La [méditation du cœur](#), elle, vous demande de porter attention à votre cœur au sens de centre des émotions, pour laisser s'exprimer celles que vous retenez.

La **méditation de 7 minutes** est une excellente entrée en matière pour qui désire découvrir divers aspects de la méditation tout en ne chamboulant pas de prime abord son emploi du temps. À mesure que l'on progresse, le temps pour méditer se dégage de lui-même, parce qu'on trouve plus de bonnes raisons de faire des choix au profit de la pratique méditative.

Méditation d'une minute

Écrit par [Fabien](#)



Comme beaucoup de personnes, vous rêvez de méditer, mais vous n'avez pas le temps ? Vous savez que c'est une excuse mais vous n'êtes pas encore prêt à mener les changements

nécessaires pour dégager du temps pour méditer ? Vous n'avez pas envie de vous engager réellement dans une nouvelle activité et vous préférez méditer rapidement ? Vous avez bien de la chance, puisque vous pouvez pratiquer les **méditations d'une minute**.

Une seule minute pour méditer ?

Oui ! une seule minute est suffisante pour méditer. Ce sera intense, si vous jouez le jeu, et ce sera un véritable changement dans votre vie, si vous vous y consacrez pleinement. Parce que bien sûr, en une minute, vous n'aurez pas le loisir de rêvasser, de méditer à peu près. Il vous faudra vous [concentrer pleinement](#), très intensément. Et si vous ne méditez jamais, ce sera forcément nouveau pour vous.

Comment méditer en une minute ?

Tout d'abord, commencer par éloigner les raseurs, les bruyants, les exigeants, etc. Si vous ne pouvez le faire physiquement, prenez de la distance mentalement. C'est du temps pour vous, et certainement pas du temps pour répondre à de nouvelles sollicitations. Vous devez vous consacrer une minute, une seule minute, un soixantième d'heure, un mille quatre cent quarantième de jour ! Utilisez le compte à rebours de votre téléphone portable ou un minuteur pour être averti de la fin de la minute. Vous n'aurez besoin que de vous asseoir avec les pieds bien posés au sol, pour qu'ils vous offrent de l'assise, de la stabilité. Tenez-vous droit, sans raideur. Posez vos mains sur vos genoux, la paume vers le haut ou vers le bas, cela n'importe que peu, tant que vous n'avez pas besoin de les tenir consciemment. Maintenant, vient la partie tant redoutée par ceux qui découvrent la méditation : que faire de son esprit. Eh bien, mais vous avez de quoi l'occuper en le [concentrant sur votre respiration](#).

Respirez, et pensez-y

Vous fermerez les yeux et vous vous concentrerez sur votre respiration, rien d'autre. Des tas d'idées et d'images vont venir parasiter votre concentration, ce n'est pas grave. Lorsque vous en prendrez conscience, laissez-les partir en revenant à votre seule préoccupation durant cette minute : votre respiration. C'est aussi simple que ça, et c'est très efficace.

Et après ?

Lorsque vous aurez pratiqué plusieurs fois, vous verrez que vous serez bien plus efficace et vous aurez envie de prolonger cette minute. Non ! Le but est de disposer d'une solution rapide. Travaillez plutôt à rendre ces minutes de méditation de plus en plus intenses. Ainsi, vous aurez des solutions pour méditer rapidement où que vous soyez, et même si quelquefois vous n'avez même pas une minute, le résultat sera de plus en plus intéressant malgré tout. Vous pourrez même changer votre journée en un seul instant, quand vous aurez suffisamment pratiqué.

Les **méditations d'une minute** sont des moyens de devenir un très bon méditant, malgré ce que l'on peut penser de cette pratique au premier abord. Elles demandent, bien sûr, beaucoup de travail à chaque fois, mais le résultat sera à la hauteur de votre investissement. Vous aurez, ensuite, des moyens de faire face au stress, à la peur, à la colère, à l'ennui, et de changer votre journée.

Quelles musiques pour méditer ?

Ecrit par [Pierre](#)



Préférez-vous méditer dans le silence complet, avec un léger bruit de fond (fenêtre ouverte sur la rue), ou bien peut-être avec une musique d'ambiance ? Pas évident de faire son choix. Aussi, cet article a justement pour objectif d'essayer de vous faire (re)découvrir des artistes ou des groupes dont les œuvres se prêtent merveilleusement à une séance de méditation, de relaxation, ou simplement de travail au calme. Il ne faut bien sûr pas se faire d'illusion, l'univers musical est tellement vaste que plusieurs volumes ne suffiraient pas à tout couvrir. Voici seulement quelques-unes de ces grandes **musiques pour méditer**, de celles qui n'entravent pas l'esprit et qui portent en elles-mêmes l'esprit de la sérénité.

Musiques pour méditer

Il paraît logique de commencer notre tour d'horizon par visiter l'un des pays les plus éternels, les plus riches culturellement et définitivement l'un des plus mystiques : l'Inde. Le plus grand représentant de sa musique et de sa popularisation est sans doute le sitariste Ravi Shankar.

C'est notamment grâce à ses collaborations que le Rock anglo-saxon, à partir des années 60, a pu bénéficier d'un souffle et d'horizons nouveaux... La musique de [Ravi Shankar](#) représente une tradition riche, spirituelle mais accessible à nous autres occidentaux et d'une intemporalité remarquable.

Il convient également de citer [L. Subramaniam](#), qui loin de faire double emploi avec Ravi Shankar, le complète, dans la mesure où ce violoniste incarne une tradition différente, celle de l'Inde du sud, la musique dite carnatique, alors que Ravi Shankar appartient au registre de l'hindustani. Il en résulte des morceaux plus longs (durant volontiers 20 minutes voire plus), peut-être encore plus envoûtants que les délicieux accords produit par le père de Nora Jones, Ravi Shankar. (Eh oui !)

Petit avertissement avant de quitter cet univers, si vous cherchez un petit peu, vous risquez de tomber sur des morceaux d'inspiration indienne parfois d'une grande qualité et s'avérant propre à la méditation, distribués sous le label « Osho »... Sachez toutefois que sous ce

nom, se cache une secte reconnue comme dangereuse, réfléchissez donc bien avant de lui donner le moindre centime !

Le monde arabo-musulman offre lui aussi de nombreux styles musicaux se prêtant merveilleusement à la méditation et à la relaxation. Le premier à citer et faisant office de transition naturelle entre les civilisations hindoue et musulmane, est le mouvement sufi. Voici trois exemples inspirés de ce genre de musique, [ici](#), [là](#) et <http://www.youtube.com/watch?v=iUfxbERMYdg&feature=related> [là](#). Malheureusement, il est plus en plus difficile de trouver de la musique sufi non mâtinée d'effets synthétiques. Pour la petite histoire, les fameux derviches tourneurs, pratiquant une forme de méditation en mouvement, appartiennent au courant sufi.

Le oud, cet instrument de musique qui symbolise à lui seul l'infinie richesse de la poésie arabe, est toujours utilisé de nos jours par des artistes ou des groupes de renommée internationale, tels que le [Trio Joubran](#) (Palestine) ou [Naseer Shamma](#) (Irak). Il ne serait pas envisageable de clôturer ce paragraphe sans citer deux noms très particuliers : Dhafer Youssef (Tunisie), musicien et vocaliste accompli flirtant, au gré de ses inspirations, entre l'électro, le [jazz](#), mais sans perdre de vue ses [sonorités traditionnelles](#) qui s'insèrent parfaitement pour la plupart au sein d'une séance de méditation ou de [relaxation](#). L'autre nom à retenir, est celui de l'ensemble touareg de [Tinariwen](#) (Mali), dont les accords mâtinés de blues évoquent d'une manière presque magique le rythme balancé, hypnotique et majestueux des vaisseaux du désert.

Un dernier nom peut être invoqué ici, celui de Loreena McKennitt. Il peut paraître étrange de la mettre à la suite d'artistes arabisants, mais dans le cadre de notre recherche de [musiques pour la méditation](#), il convient de signaler plusieurs albums de la chanteuse canadienne dont la couleur, la tonalité sont fortement orientales, sans pour autant tomber dans le genre New-Age que nous essayons d'esquiver depuis le début. Deux de ces albums sont [The Mask and Mirror](#) and [The Book of Secrets](#). Ses autres albums, bien que tout aussi magnifiques, arborent une sonorité beaucoup plus celtique et des rythmes plus syncopés, ce qui rend les chansons moins "naturelles" du point de vue de la relaxation.

Et l'Europe, alors ? Il est tout à fait possible de trouver des morceaux idéaux pour la méditation sans s'éloigner géographiquement. En revanche, il convient de faire un bond dans le temps, car la musique occidentale s'est spécialisée, au moins depuis quatre siècles, dans le fait de faire passer des émotions, de créer une réaction, une adhésion. Or, ce n'est pas du tout le but de la méditation, puisque celle-ci s'intéresse au détachement ! Voilà pourquoi, pour trouver une musique d'ordre plus contemplatif, il convient de s'intéresser à la musique baroque. La particularité de cette musique est justement d'offrir un confort auditif, qui, au lieu de distraire, s'harmonise avec la pensée – ou la non-pensée. Toute l'astuce n'est pas de se focaliser sur un compositeur (Bach, c'est magnifique, mais tout ne convient pas à la méditation !), mais plutôt sur un interprète, afin de conserver une harmonie, une « couleur » musicale pertinente. L'un de ces interprètes les plus puissants est sans conteste [Jordi Savall](#), avec notamment sa [Folia](#). [Hopkinson Smith](#) complètera parfaitement une liste baroque, pour toute séance de relaxation, de lecture ou tout autre moment tranquille et contemplatif. Le type de musique baroque profane, représenté ici, fait intervenir des instruments hérités du moyen-âge ou de la Renaissance, à une époque où les styles musicaux de par le monde étaient plus homogènes. Par conséquent, il vous est tout à fait possible de mélanger cette musique à celle évoquée plus haut !

Et le rock psychédélique, alors ?

Eh bien, même si nous ne sommes pas convaincus du tout que ce genre de musique soit réellement appropriés à la méditation (il est notoire que les musiciens des années hippies étaient aussi drogués, si ce n'est plus, que leur public !), comme vous insistez, nous allons tout de même vous donner quelques pistes ! Tout d'abord, nous ne pouvons pas ne pas citer les légendaires Pink Floyd, ainsi que des groupes moins connus tels que [The Great Society Mind Destroyers](#), le très sombre [Queen Elephantine](#), le très métallique [The Machine](#), friser carrément le cliché avec [Lamp of the Universe](#), nager dans l'étrange avec [Iron Butterfly](#), ou encore dans l'incompréhensible avec les inclassables [Sun City Girls](#)...

Vous l'aurez remarqué, des pans entiers de l'univers musical mondial n'ont pas été évoqués, (on a beaucoup parlé des Indiens... d'Inde, mais pas un mot sur ceux des Amériques, pourtant leur [héritage spirituel et musical](#) est d'une grande richesse. Les Mongols, de par leurs [traditions chamaniques](#) et [leur chant diaphonique unique](#), mériteraient aussi toute notre attention...

Nous avons ainsi presque bouclé la boucle, puisque nous terminerons sur une petite évocation... du [Tibet](#) !

N.B.

Tous les liens présents dans cet article renvoient à des extraits musicaux sur Youtube, en consultation libre.

Technique de méditation pour enfant : calme et attentif comme une grenouille !

Ecrit par [Cédric](#)



Vous êtes-vous déjà demandé comment arriver à faire méditer votre /vos enfant(s) ? Moi aussi, et je pensais que c'était impossible... avant de découvrir une **technique de méditation enfant** développée par une thérapeute néerlandaise talentueuse ! Sa méthode a déjà fait couler beaucoup d'encre et m'a convaincue. Elle peut en effet procurer à votre enfant un bagage qui lui sera ensuite utile tout au long de sa vie.

[La Parisienne](#) nous en apprend plus à propos de cette **technique de méditation enfant**, actuellement très en vogue dans plusieurs pays d'Europe et au Nouveau Monde.

Aux Pays-Bas, Eline Snel est une star. Une jolie grand-mère de 58 ans, aussi souple que douce, capable de plonger dans un silence bienfaisant une trentaine de gamins surexcités en quelques minutes. Sa botte secrète? Avoir transposé à destination des 4-12 ans une méthode de méditation, la pleine conscience, prévue à l'origine pour les adultes.

Avec des histoires de spaghettis ou de petites araignées, elle leur apprend ainsi depuis trois ans à accueillir avec bienveillance pensées, sensations, respiration... Avec l'objectif d'apprendre tranquillement à les découvrir, les accepter et les maîtriser.

Délirant? De plus en plus de parents aux prises avec des enfants à la limite de l'hyperactivité, qui ne sont pas capables de rester le nez dans un livre plus de deux minutes ou qui mettent des heures à trouver le sommeil, « parce que leur corps est fatigué mais pas leur tête », sont prêts à essayer. Aux Etats-Unis, au Canada, en Belgique, les ateliers se multiplient. Aux Pays-Bas, les enseignants sont même formés gratuitement par l'Etat. Et le livre qui détaille la méthode d'Eline Snel a été publié en France en terrain quasi conquis. Son titre charmant fait déjà le buzz sur les forums de mamans : « Calme et attentif comme une grenouille ». Préfacé par le célèbre psychiatre français Christophe André, il est assorti d'un CD pour que les enfants puissent, tout seuls ou avec leurs parents, effectuer des exercices. Une voix douce les guide, comme dans

un conte : celle de Sara Giraudeau, dont le père, le comédien Bernard Giraudeau, a découvert et pratiqué avec passion la méditation dans les dernières années de sa vie.

« Assieds-toi confortablement, ferme les yeux si tu trouves que c'est agréable, imagine que tu es une grenouille au bord d'un étang... Pour rester aussi tranquille, il te faut de l'attention et du calme... » L'enfant est invité à repérer les bruits à l'intérieur de son corps, à porter son attention sur le bout de son nez, là où l'air entre et sort. « C'est un moyen d'apprendre à maîtriser la petite voix qu'ils ont dans leur tête, celle de leurs pensées, explique Eline Snel. Ils apprennent à écouter... et à ne pas forcément réagir, ce qui est une formidable école de gestion des impulsions. » Pour eux, c'est un jeu bien sûr, mais un jeu dont ils ressortent apaisés et confiants. Et les quelques ateliers de méditation pour enfants qui s'ouvrent en France, à Paris ou dans l'Est notamment, ont des aficionados de 8 ans. « Ils ont tellement de stress et d'idées noires, soutient Eline Snel. Jamais personne depuis leur naissance ne leur a donné d'outils pour y faire face. »

Technique de méditation enfant

Pour les plus curieux, voici des extraits de cette **technique de méditation enfant** d'Eline Snel.

https://www.youtube.com/watch?v=JwRjwDluA30&feature=youtube_gdata_player

<https://www.youtube.com/watch?v=w5dhEVRytSM>

Votre enfant a-t-il envie d'essayer ?

Afin de présenter la méditation à votre enfant, je pense que le livre [Calme et attentif comme une grenouille](#) de la thérapeute néerlandaise Eline Snel est un excellent point de départ. Ce livre de référence vient en effet de sortir en version française !

Pour finir, une interview de Mathieu Ricard, scientifique et grand pratiquant de méditation :

<http://www.techniquesdemeditation.com/meditation-et-gestion-du-stress/>

... et encore des pages et des pages de pratiques ☺