

POURQUOI PRATIQUER LA MÉDITATION ?

La méditation est reconnue depuis longtemps pour ses bienfaits. Sur le site de Passeport Santé, on a énuméré huit bonnes raisons de la pratiquer régulièrement, lesquelles je vous résumerai brièvement dans cet article afin de vous encourager à en faire.

Ressortir le positif

Le premier élément de cette pratique est la prise de contact avec soi, qu'on pourrait décrire comme une rencontre intime entre soi et soi. Afin d'éliminer les pensées stressantes ou nuisibles, on peut s'allonger en fin de journée et identifier trois événements positifs de cette journée. C'est un bon point de départ et cela permet de développer une attitude positive.

Réduire le stress

Comme il est si bien écrit dans l'article source, en méditant, on instaure le calme et on met de côté tout ce que l'on est au sein de la société : femme, père, salarié, etc. On prend alors contact avec l'essence de notre **être**. Cela permet de prendre une vraie distance avec l'extérieur et diminue ainsi les sources de stress et d'anxiété.

Mieux dormir

Il arrive souvent que, lorsqu'on se couche, des pensées de toutes

sortes se mettent à nous trotter dans la tête; ces pensées sont inutiles et nous empêchent de nous endormir. Méditer ou visualiser à ce moment-là peut faire toute la différence.

Apprendre le bonheur

On court sans arrêt car la vie nous sollicite constamment. Le bonheur semble souvent nous échapper dans le tourbillon moderne. Pourtant, celui-ci est essentiellement une question de vision des événements. Pour vivre dans le bonheur, on doit faire un travail sur soi et apprendre à relativiser les choses de la vie quotidienne. La pratique de la méditation contribue à ce travail sur soi et à prendre un peu de recul sur les aléas de la vie.

Améliorer sa santé

Comme la méditation permet d'affaiblir la base du stress et de l'anxiété, elle a un effet direct sur notre santé physique et psychique. En fait, elle diminue les risques de développer certaines maladies et atténue les symptômes d'autres pathologies.

Réduire la douleur chronique

Méditer a une incidence directe sur l'activité cérébrale comme j'en ai déjà parlé dans le fameux

dossier sur le cerveau en 2009. J'y ai souligné que les effets de la méditation observés par imagerie cérébrale chez des moines en action montrent une activité du cortex préfrontal gauche (région reliée au bonheur) qui s'étendait jusqu'au côté gauche, là où siègent les émotions et pensées négatives. Les personnes ayant de la douleur chronique peuvent bénéficier de cet effet en méditant régulièrement et celui-ci, même s'il n'enlève pas la douleur, permet de moins la ressentir.

Se souvenir

L'esprit entraîné à méditer réussit à éliminer les pensées parasites et se libère; ceci permet à la mémoire de mieux fonctionner.

Lâcher prise

On trouve souvent qu'il est difficile de méditer parce que l'esprit a du mal à laisser les pensées passer sans s'y attarder. Mais diverses techniques de méditation favorisent le lâcher prise et nous emmènent au cœur de notre essence, dans le calme et l'apaisement.

Voilà donc quelques bonnes raisons de vous mettre à la méditation! Et je peux vous dire, d'expérience, que ça finit par donner de formidables résultats.

Diane Leroux