

# La méditation

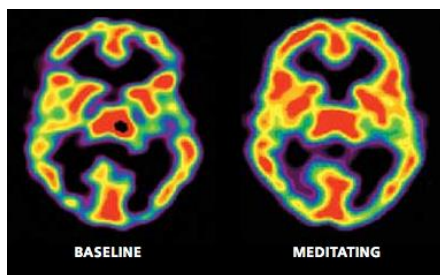
(Centre de référence des maladies rares de la peau  
du CHU de Toulouse)

## Au sein du centre de référence

La méditation est proposée suite à une consultation médicale, dans le cadre d'une prise en charge pluridisciplinaire.

Une séance de méditation est complémentaire à la prise en charge classique. C'est un outil de plus qui n'est pas systématiquement proposé.

La rencontre méditative est sous forme d'une consultation conjointe (psychologue/infirmière), famille/enfant, adulte/proche.



Deux scanners des cerveaux des auteurs : un scan de base (*baseline*) et un réalisé pendant une méditation (*meditating*). Ils montrent une activité métabolique – les zones rouges sont les plus actives, les noires sont inactives. Le scan réalisé pendant la méditation montre une forme différente d'activité métabolique. « Cela montre que la méditation n'affecte pas seulement notre esprit, elle change la façon dont le cerveau travaille. » dit Michael BAIME. *Figure extraite de* <http://management-vedique.com>

**La méditation** participe à diminuer le stress et l'anxiété, améliorer la qualité de concentration et prendre conscience de ses émotions/sensations (les accepter, les reconnaître sans les éviter, ni les juger, juste les apprivoiser).



La méditation, c'est changer notre regard, avoir un esprit ouvert et réceptif par une pratique d'attention, de présence et de conscience sur une seule chose à la fois (le souffle, une partie du corps...)

Le pratiquant apprend peu à peu à s'écouter et à faire confiance à ce qu'il ressent, à être attentif à ce qui se passe en lui et/ou autour de lui ceci afin de vivre au mieux sa vie et sa maladie.

Image extraite de <http://www.rock-cafe.info/posts/yoga-meditation-pictures-796f6761.html>

**Des exercices** peuvent être effectués dès l'âge de 3 ans. Ils sont courts. Le temps est augmenté en fonction de l'âge et des capacités de chacun. Pour débiter, il faut instaurer une atmosphère sereine et calme. Ne rien imposer s'il y a le moindre signe de refus.



Image extraite de <https://www.themindfulword.org>

## Des pistes pour les enfants à partir de 3 ans



Encourager l'enfant à parler de tous les bruits qu'il perçoit autour de lui (oiseaux, pluie.)



Utiliser des repères visuels pour l'aider à mieux comprendre sa « météo intérieure »



Autres activités méditatives : yoga, coloriage, observer les nuages ...

Nous proposons des outils en fonction de l'âge comme :

- des applications gratuites RespiRelax (Cohérence Cardiaque)



Vidéo disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=9E0peXFUC60>

- des livres, tels que « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline SNEL (Editions Les Arenes – 2017) et « Dix exercices pour bouger et méditer : Les mouvements de la pleine conscience » de NHAT HANH, Thich (Editions Pocket Jeunesse – 2018) :



## Quelques idées reçues sur la méditation

- On pense souvent que la méditation est une réflexion approfondie et intelligente sur un sujet métaphysique comme la vie, la mort ou le cosmos. **En réalité**, dans la méditation de pleine conscience, l'attention n'est pas portée sur la réflexion intellectuelle ou l'élaboration conceptuelle, mais sur le **ressenti non verbal, corporel et sensoriel**.
- On pense souvent que la méditation consiste à faire le vide dans sa tête. **En réalité**, dans la méditation de pleine conscience, les instants sans mentalisation sont assez rares, et

l'essentiel du travail consiste non à faire taire le bavardage de l'esprit, mais à **ne pas se laisser entraîner par lui, en l'observant au lieu de s'y identifier**. L'objectif est de se rapprocher d'une « conscience sans objet », où l'esprit n'est engagé dans aucune activité mentale volontaire, mais tente de **rester en position d'observateur**. Ce n'est donc pas une absence de pensées, mais une **absence d'engagement dans les pensées**.

- On pense souvent que la méditation est une démarche religieuse ou spirituelle. En réalité, dans la méditation de pleine conscience, on cherche avant tout à **développer et à tester** au quotidien un **outil de régulation attentionnelle et émotionnelle**, au-delà de toute forme de croyance.
- On pense souvent que la méditation est un peu comme la relaxation ou la sophrologie. En réalité, dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas à atteindre un état de détente ou de calme particulier (certaines séances peuvent au contraire être difficiles ou douloureuses), mais juste à **intensifier sa conscience et son recul envers ses expériences intimes**. Par exemple, plutôt que de chercher à ne pas être en colère ou triste, on tend à observer la nature de ces émotions, leur impact sur le corps, les comportements qu'elles déclenchent. Donner ainsi un « espace mental » à ses émotions négatives permet d'en reprendre le contrôle, en leur permettant d'exister et de s'exprimer sans être amplifiées par la répression (ne pas les autoriser) ou la fusion (ne pas s'en distancier).

*Texte extrait de Cerveau-Psycho n°41, Septembre – Octobre 2010, Christophe ANDRE - [https://christopheandre.com/meditation\\_CerveauPsycho\\_2010.pdf](https://christopheandre.com/meditation_CerveauPsycho_2010.pdf)*