

## Méditation - comment

### [Retrouvez l'épisode 1 dans lequel je parle des bienfaits de la méditation](#)

Encore une fois, il s'agit ici de quelque chose de personnel, de quelque chose que j'ai testée pour moi et que j'ai développée au cours des années ; j'ai testé plein de choses et je me suis adapté et ce n'est pas parce que ça marche pour moi que ça marchera pour vous. Donc, regardez, écoutez ces trois conseils qui me semblent être fondamentaux et prenez ce qu'il y a de mieux pour vous en ignorant ce qui ne marche pas.

**Conseil 1 : commencez simple au début.** Ça, je pense que c'est l'erreur que tout le monde fait au début. Quand on lit des livres, même des livres sympas comme celui-ci (L'art de la méditation de Matthieu Ricard) que je vous conseille de lire parce qu'on y apprend plein de choses et j'aime beaucoup cet auteur. Matthieu Ricard qui était l'interprète du Dalaï-lama Lama qui est reconnu dans le monde du bouddhisme, etc. Vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste pour méditer ou pour lire ce genre d'ouvrage ; en tout cas, c'est un bon ouvrage, mais il répète, comme la majorité des ouvrages que j'ai lus, la même erreur : c'est-à-dire qu'il vous explique que vous n'avez besoin que de trente minutes par jour pour obtenir des bénéfices extraordinaires, que trente minutes. Et le problème, c'est que vous allez m'écouter et vous dire que vous n'avez besoin que de trente minutes par jour pour apprendre le Français. Vous allez écouter Matthieu Ricard qui va vous dire que vous n'avez besoin que de trente minutes pour méditer. Vous allez lire un livre sur le Yoga qui va vous dire que vous n'avez besoin que de trente minutes pour pratiquer le Yoga ; vous allez lire un livre de sport qui va vous dire que vous n'avez besoin que de trente minutes pour faire du sport. Et final, la journée n'est pas assez longue et vous n'arrivez à rien faire. Pourtant, il est très intéressant et important de diversifier les activités, et tout ce que je viens de citer, hors mis l'apprentissage du Français (mais j'apprends d'autres langues), ce sont des activités que j'arrive à faire chaque jour ; et ça, on peut seulement le faire si on commence petit. Quand je dis « petit », ça veut dire « sans investir trop de temps ».

Moi, j'ai commencé au début avec deux minutes par jour ; maintenant, je suis stabilisé à cinq minutes et je n'ai pas envie d'investir plus ; je sens déjà des bienfaits avec cinq minutes par jour. Et croyez-moi, au tout début, c'est difficile de rester assis, de fermer les yeux et de se concentrer sur sa respiration. C'est très difficile de le faire pendant deux minutes ; vous allez certainement vous dire – c'est ce qui m'est arrivé au début : « Oh, j'ai oublié mon alarme. » – puisque si je m'assois, je mets mon alarme ; « j'ai oublié mon alarme, ce n'est pas possible, j'ai l'impression que ça fait plus de deux minutes. » Et quand vous regardez, ça fait 1 minute 10. Donc, se concentrer pendant dix minutes ou trente minutes comme ça au début, c'est très très difficile et je vous recommande de commencer doucement. Commencez avec deux minutes.

**La deuxième chose** importante, à mon sens : **se concentrer sur sa respiration**. Au début, concentrez-vous uniquement sur votre respiration et pratiquez peut-être la respiration yogique en trois temps : vous respirez d'abord par la ceinture abdominale (en gonflant votre ventre) ; ensuite, vous montez un petit peu et vous essayez de gonfler et de remplir vos poumons (là, c'est vraiment le thorax qui travaille). Et à la fin, il y a un petit mouvement d'épaule vers le haut qui montre que vous remplissez vraiment le haut des poumons. C'est donc vraiment une respiration en trois temps : abdomen, thorax, épaules. Si vous tapez « respiration yogique sur Google » vous trouverez des conseils, mais en gros, moi, je le fais avec ces trois étapes. Et ce que je fais, j'inspire quatre secondes, je bloque deux secondes et j'expire six secondes et c'est ce que je fais pendant cinq minutes, je me concentre uniquement sur ma respiration. C'est ce que je vous conseille de faire aussi parce que c'est rythmé, c'est quelque chose d'assez simple à suivre et c'est quelque chose d'excellent pour la santé. Vous combinez en plus deux exercices, la méditation d'un côté et en même temps, vous vous oxygénez complètement.

Mettez-vous dans une pièce qui est fraîche ; moi, ce que je fais, j'ouvre toujours la fenêtre le matin – je le fais dans mon bureau – j'ai de l'air frais qui entre – c'est bien d'avoir une pièce fraîche et aérée pour pratiquer cet exercice. Et dès que vous pensez à quelque chose – parce que ça va arriver ; vous verrez, vous ne pouvez pas rester sans penser à rien. Dès qu'une pensée arrive, ne stressez pas, ne soyez pas déçus ou frustré à vous dire : « Ah, j'ai pensé à quelque chose, mon exercice est raté », mais laissez la pensée passer et reconcentrez-vous de nouveau sur votre respiration. C'est souvent aussi une mauvaise interprétation qu'on a de la méditation : on dit que c'est quelque chose de passif où on ne fait rien, où on est assis et on ne pense à rien. Ce n'est pas ça parce qu'on ne peut penser à rien ; vous verrez que vous allez avoir plein de pensées et c'est tout à fait normal. La méditation, c'est un processus actif pendant lequel vous vous concentrez ; vous concentrez votre attention et votre esprit sur votre respiration et dès qu'il essaye de penser à autre chose, sans être frustré, vous ramenez votre esprit vers votre respiration. Quand on comprend ça, on comprend pourquoi la méditation apporte les bienfaits dont on a parlé tout à l'heure parce que ça vous apprend à vous concentrer sur un point. Donc, quand vous devez faire une tâche comme apprendre le Français avec un livre, votre concentration est sur le livre parce que vous avez médité et vous vous êtes entraîné. Votre concentration est sur le livre et pas sur ce que vous allez faire le weekend prochain.

Quand vous méditez, vous amenez votre attention sur votre respiration au détriment des autres pensées, donc – c'est encore une fois un des avantages dont on parlait dans la première partie où je vous disais : « Vous avez la motivation, vous avez l'humeur qui est liée à vos pensées, donc, si vous apprenez à diriger vos pensées vers les choses positives, vous serez plus heureux. » Et la méditation, ça vous apprend, grâce à ça, à diriger vos pensées vers les choses positives.

Ce que vous pouvez faire au bout d'un moment – moi, j'essaie de temps en temps, 9 fois sur 10 de méditer en me concentrant sur ma respiration, mais vous pouvez essayer plein d'autres choses. Parfois, l'été ou le printemps, j'ouvre la fenêtre et j'écoute les oiseaux et je me concentre sur les oiseaux. C'est exactement le même exercice : dès que j'ai une pensée qui arrive, je la laisse passer sans la juger, sans être frustré et je reconcentre mon attention sur le chant des oiseaux dehors. Si vous méditez dans la nature, vous pouvez faire ça ; avec le vent, vous pouvez faire ça au bord d'une rivière et focaliser votre attention sur une chose.

**Le troisième point** qui est important à mon sens, c'est **votre position**. Si vous êtes trop tendu, détendez-vous ! Si vous êtes trop détendu, remettez-vous droit parce que c'est souvent un problème qu'on a lorsqu'on médite – moi, je médite le matin tôt : on peut facilement s'endormir et c'est là où la position est importante. Si vous sentez que vous êtes en train de vous endormir quand vous méditez, redressez-vous. Moi, je me mets toujours assis en tailleur sur un canapé et le fait de me redresser, eh bien, ça m'empêche de m'endormir. Parfois, quand je suis trop tendu justement et que j'ai besoin d'énergie, il m'arrive de m'allonger par terre et d'étendre mes bras dans différentes positions pour essayer de m'étirer en même temps le dos. Donc, c'est un mélange entre la méditation et du Yoga. Il n'y a vraiment pas de règle particulière, vous faites un petit peu ce que vous voulez ; ce qui est important, c'est de concentrer votre esprit, d'être concentré sur une chose que vous avez définie au départ.

La position, c'est quand même quelque chose qui est très importante : il faut que vous trouviez la position idéale pour vous, qui est la position dans laquelle vous êtes détendu mais pas trop. Si vous êtes trop détendu, vous allez vous endormir ; si vous n'êtes pas assez détendu, vous allez souffrir, vous allez avoir des douleurs physiques qui vous empêchent de vous concentrer sur l'objet de votre méditation.

Surtout, n'hésitez pas à tester ; essayez de méditer à l'intérieur, à l'extérieur, sur le canapé, assis, allongé par terre, debout ; mobile, c'est-à-dire que vous pouvez méditer en marchant et en vous concentrant sur vos pas ; immobile, c'est-à-dire assis quelque part ou debout sans bouger. Testez, testez, testez et c'est là où vous trouverez vraiment la chose où la méditation qui vous correspond le mieux.

Voilà, j'espère que ce bref aperçu sur la méditation vous aura plu. C'est important de se donner un petit peu une vue d'ensemble du sujet parce que la méditation, c'est un exercice qui peut vous aider dans votre apprentissage du Français. Regardez les vidéos ; il y a des centaines, (des milliers peut-être) de sources sur la méditation. Vous pouvez commencer par ce livre, L'Art de la méditation de Mathieu Ricard, mais il y a plein d'autres ressources sur le sujet. Encore une fois, il n'y a pas de vérité ; testez ce qui marche pour vous, ce qui vous intéresse et commentez cette vidéo, dites-moi ce que vous en pensez. Avant de la faire, j'ai demandé un petit peu l'avis de différents amis de [l'académie Français Authentique](#) ; sur [Facebook](#), on a parlé méditation et relaxation qui est un autre exercice dont je parlerai peut-

être dans une autre vidéo. Commentez avec nous pour essayer de trouver un outil de méditation qui vous conviendrait. J'espère que vous avez aimé cette vidéo ; si c'est le cas, n'hésitez pas à laisser un petit pouce vert : ça m'aide beaucoup et ça me fait très plaisir. Rejoignez-moi tous les mardis pour une vidéo dans laquelle je vous parle soit de la France, soit de l'apprentissage du Français et tous les vendredis pour une vidéo de ce type, une vidéo de développement personnel. Pour n'en rater aucune, [il suffit de vous abonner à la chaîne](#).

Merci à tous et à très bientôt pour une nouvelle vidéo de Français Authentique.