

Méditation - Pourquoi

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais partager avec vous tous mes enseignements de cinq ans de méditation.

Bonjour les amis et merci de me rejoindre pour cette vidéo du vendredi, vidéos de développement personnel dans lesquelles je combine l'apprentissage du Français, la mise à disposition de contenu en Français Authentique avec quelque chose qui nous pousse tous parce que souvent, quand on apprend une langue, on est également intéressé par le développement personnel, combinaison avec un apprentissage pour mieux se développer et devenir quelqu'un de meilleur.

Le sujet d'aujourd'hui, c'est un sujet que j'aborde de temps en temps dans les commentaires ou sur la page [Facebook](#) ou rapidement dans un podcast : c'est la **méditation**. Et comme c'est un sujet qui vient à la mode – dont on entend de plus en plus parler : on en entend parler à la télévision, sur Internet ; beaucoup d'entrepreneurs en parlent – on va voir les vertus que ça a. Beaucoup de monde se met à la méditation et je voulais, sans aucune prétention, partager avec vous mes enseignements de cinq ans de méditation. Ça fait cinq ans que je médite chaque jour, cinq fois par semaine du lundi au vendredi ; ça fait partie de ma routine matinale et je voulais partager avec vous quelques trucs sur le sujet.

Quand j'ai ajouté la méditation à ma routine matinale, c'était vraiment pour être moins stressé ; j'avais lu plein de choses sur le sujet qui disaient que ça permettait de limiter le stress et j'ai commencé à une période où je jonglais entre un travail salarié, une famille et Français Authentique, donc trois choses qui demandaient beaucoup de mon temps, beaucoup de mon attention et je me suis dit que la méditation pouvait m'aider à vraiment faire face à tout ça et à vivre une vie riche et sans stress.

Dans cette vidéo, je vais vous donner trois raisons pour lesquelles je médite, trois choses qui sont pour moi des plus ou des grands avantages apportés par la méditation et je vous donnerai trois conseils sur « comment méditer ». Avant de commencer, laissez-moi vous rappeler qu'il n'y a aucune vérité universelle, il ne s'agit juste que de mon avis et rien d'autre ; il s'agit juste de mon expérience et rien d'autre et je vous recommande de vous documenter sur le sujet, de lire des ouvrages là-dessus – on va parler dans un instant de l'ouvrage L'Art de la méditation de Matthieu Ricard ; il y a plein d'autres livres sur le sujet, il y a plein d'articles sur des blogs, des personnes qui sont vraiment spécialisées dans la méditation – ce qui n'est pas mon cas. Ici, je partage juste mon expérience. Testez pour vous, regardez ce qui marche et ce qui ne marche. Moi, ça fait cinq ans que je le fais et j'ai trouvé l'optimum pour moi, mais il vous faudra certainement travailler de votre côté pour trouver ce qui marche le mieux pour vous. Donc, dans un premier temps, on va regarder « pourquoi méditer ? », trois raisons pour lesquelles il est important de méditer.

Raison : apprendre à se concentrer. Le monde actuel, le monde du travail notamment actuel a un gros risque et ce risque s'appelle le multitâche. On veut faire plein de choses en même temps. Comme on manque de temps et on a une vie très active, très riche, on a tous envie de faire plein de choses à la fois, donc, on ne se contente pas de se focaliser sur une tâche, mais on en fait plusieurs à la fois : on répond au téléphone, tout le temps en lisant un e-mail, tout le temps en faisant signe à son collègue qui vient de rentrer derrière qu'il faut revenir dans cinq minutes ; on n'est pas sur une chose, on est sur trois à quatre choses à la fois. Et il y a une citation de Steve Uzzell que j'adore sur le sujet qui est : « Le multitâche, c'est la possibilité de rater plusieurs choses à la fois. » J'ai publié cette citation sur mon compte [Instagram](#) – comme je le fais chaque jour, je publie une citation en Français – et celle-là m'a beaucoup plus parce que c'est tellement vrai : le fait de faire du multitâche, ça permet effectivement de rater plusieurs choses à la fois alors que si vous vous focaliser sur une seule tâche, eh bien, vous avez toutes les chances de réussir.

Le fait de réussir à se concentrer sur une chose, ça limite le stress, ça améliore votre efficacité, ça améliore votre productivité et ça vous rend tout simplement plus efficace dans votre travail. Et la méditation, c'est un super exercice pour réussir à développer votre concentration. C'est vraiment une des raisons pour lesquelles je médite. Apprendre à me concentrer parce que ce n'est pas si facile qu'on le pense, ce n'est pas si intuitif qu'on le pense, surtout dans le monde actuel. En tout cas, ça aide à développer sa concentration pour se focaliser sur une seule tâche à la fois.

La deuxième raison pour laquelle je médite, c'est que méditer, ça aide à maîtriser ses pensées. On pense en permanence. J'ai lu – je ne retrouve plus le livre – qu'on pensait plus de 50.000 fois par jour. Je ne sais pas exactement comment il mesure ça et comment ça marche, toujours est-il que ça tend à nous montrer qu'on pense beaucoup. Et vous le savez bien, il ne peut pas se passer quelques minutes sans que vous pensiez. Le problème, c'est que beaucoup de ces pensées sont inconscientes et les pensées, ça conditionne l'état dans lequel on est. Si vous avez une pensée triste, vous allez être triste ; si vous avez une pensée heureuse, vous allez être heureux. Le fait de penser, ça vous met vraiment en condition. Les pensées influent directement sur votre état d'esprit. Vous êtes ce que vous pensez, comme le disait Napoleon Hill, l'écrivain américain très célèbre qui a écrit le [livre Think and grow riche](#) (penser et devenir riche) : vous devenez ce à quoi vous pensez.

C'est un outil qui est super puissant parce que si vous êtes malheureux, pas motivé et de mauvaise humeur, il suffit de changer vos pensées pour devenir heureux, pour devenir de bonne humeur, pour devenir motivé. C'est vraiment puissant, ça semble magique, ça semble même trop simple, mais malheureusement, ça ne l'est pas parce que ce n'est pas si simple que ça de changer ses pensées. Lorsqu'on a des pensées négatives, qu'on n'est pas motivé, qu'on est malheureux, il est difficile de changer ses pensées. Ça semble donc magique – et ça l'est presque –, le fait de changer ses pensées, ça change directement et notre façon d'être,

par contre, changer ses pensées, ce n'est pas facile. Un moyen d'apprendre à maîtriser ses pensées, à changer ses pensées, c'est tout simplement d'entraîner son esprit. On entraîne un biceps en faisant de la musculation et pour entraîner son esprit, pour s'apprendre à changer ses pensées, à maîtriser son esprit, il faut également le travailler. On ne le fait pas avec des poids, on ne fait pas de la musculation comme on le fait avec un muscle, on le fait grâce à la méditation.

La méditation est donc un outil super puissant pour apprendre à gérer ses pensées, à maîtriser ses pensées et donc directement influencer sur ses émotions et sur sa façon d'être, sur son humeur.

Le troisième avantage de la méditation, c'est que ça permet de maîtriser ses émotions et de se calmer. Le fait de se poser seul au calme, c'est déjà quelque chose de très bénéfique et quelque chose que peu de personnes font. Et le fait de vous réserver un tout petit peu de temps chaque jour pour être seul, pour respirer, pour vous concentrer sur votre respiration, pour maîtriser dans le calme tout seul, ça vous permet tout simplement de mieux maîtriser vos émotions, de mieux vous calmer.

Et je vais vous donner dans un instant trois conseils sur ma façon de méditer. Moi, ce que je fais, je médite cinq minutes chaque matin et j'utilise de temps en temps la méditation quand je sens que j'ai une journée où je suis très stressé ou quand je suis en colère, quand je me dispute avec ma femme Céline. Vraiment, quand j'ai un moment de colère, je monte et je médite cinq minutes et ça permet de gérer ses émotions, de se calmer, de mieux les maîtriser. Donc, la méditation, c'est aussi un très bon outil pour gérer le stress, ses émotions et sa colère.