

# TECHNIQUE DE MÉDITATION ACTIVE

Lorsque l'on parle de **méditation** ou de technique de méditation, pour la plupart des gens non-initiés les choses sont souvent confuses, pourtant, La définition de « méditation » se définit comme l'action de penser, de réfléchir profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose d'important pour soi ou pour sa famille. Le but étant de trouver véritablement les ressources permettant la réalisation de « **ce quelque chose d'important** ».

- Le sujet se plonge alors dans une sorte **méditation contemplative** de réussite, il se projette dans un avenir positif animé de fierté, de bien-être, de liberté... Il s'agit alors simplement de visualisations positives ou de méditation contemplative.
- Pour acheter une voiture neuve, il me faut de l'argent, il faut donc que je trouve le ou les moyens de gagner cet argent, si je souhaite atteindre un objectif il me faut donc **les ressources** pour atteindre cet objectif. A quoi sert de visualiser la voiture neuve si je n'ai pas l'argent pour me l'offrir ? A quoi sert de visualiser ma réussite si je n'ai pas les ressources pour l'atteindre ? Bien sûr les ressources en termes de capacités : la motivation, la persévérance, l'énergie que nous mettons dans nos actions...
- Pour l'argent je peux travailler plus, mais pour une ressource ??? **Une ressource est immatérielle** ce n'est ni une chose ou un objet. Comment peut-on alors trouver la ou les ressources utiles à « la réalisation » ou, en terme de développement personnel « sa réalisation ».
- Pour cela il est important de comprendre comment fonctionne cette « machine » unique et passionnante qu'est l'être humain dans ces composantes psychologiques. **Le conscient et l'inconscient** et les interactions de l'un sur l'autre.

– **Le conscient** : c'est tout d'abord la partie « matière », notre corps et ce dont nous avons conscience : sa taille, sa forme, son poids, sa hauteur..., mais cela n'est pas l'essentiel bien sûr. Le conscient c'est également un nombre incalculable d'informations, d'apprentissages. C'est l'éducation que nous avons reçu de nos parents, les études que nous avons suivies, notre parcours social et culturel, ensuite, ce sont toutes les expériences positives et négatives de notre vie, depuis notre naissance jusqu'à aujourd'hui. Bref, comme des programmes dans un ordinateur, qui font que nous fonctionnons comme cela, aujourd'hui, ici et maintenant. Cependant, notre conscient ne représente que 10% de notre potentiel véritable. Imaginons qu'il s'agit d'un espace restreint puisse qu'il représente seulement 10 % de notre potentiel total.

– **L'inconscient** : Disons qu'il s'agit alors d'une autre dimension au-delà de nos limites conscientes, séparé par une sorte de frontière. Au-delà de nos limites conscientes, un autre espace, vaste, infini, une sorte de jardin extraordinaire qui contient l'essentiel de nos ressources et de nos capacités. En fait, 90% de celle-ci. Métaphoriquement, c'est un jardin contenant de magnifiques fruits et légumes, (ressources) dans lequel, si nous voulons faire une bonne soupe, ou « changer notre existence », il sera judicieux de récolter les ingrédients dont nous avons besoin.

- J'ai volontairement utilisé une métaphore afin de symboliser les ressources dont nous avons besoin pour la réalisation de nos objectifs. Parce que le métaphorisme, **le symbolisme est le langage de l'inconscient**.

Je ne me suis pas encore présenté, je suis **Lionel Maillard**, je suis Hypnothérapeute depuis une dizaine d'années, mon métier est de communiquer avec l'inconscient de chaque patient afin régler, de déverrouiller un grand nombre troubles et ainsi, mettre en place une vraie stratégie de

changement pour chaque personne en terme de développement de ressources bien sûr. J'ai d'ailleurs récemment créé une plateforme d'audio thérapeutiques : Psychodio

- Il m'arrive souvent de dire que si les inconscients parlaient le Japonais et il eut fallu dans mon cursus d'études que j'apprenne à parler le Japonais afin de bien communiquer avec les inconscients, j'ai de la chance aucun inconscient ne parle le Japonais mais **le symbolisme**.

### **Voyons maintenant comment utiliser la langue, le langage de l'inconscient dans une bonne séance de méditation active et non contemplative.**

Je vais vous donner un exemple issu de mon imagination, mais il sera bien sûr important d'utiliser vos images, votre créativité, votre sens artistique pour que chacune de vos séances soient vraiment efficaces pour vous.

**La ressource** dont j'ai besoin étant immatérielle il me faut donc la symboliser, la trouver, l'emporter afin de pouvoir l'utiliser. J'ai besoin par exemple aujourd'hui de la ou des ressources pour être calme et détendu quelles que soient les circonstances.

Voilà comment je pourrais m'y prendre : bien installé dans mon fauteuil préféré les yeux fermés bercé par une douce musique de relaxation je commence à me détendre, une simple lecture du corps, c'est-à-dire, se concentrer sur chaque partie de son corps de la tête aux pieds afin d'atteindre progressivement un état de détente maximum. Ma respiration est calme et centrée, je peux ressentir le battement de mon cœur aux bouts de mes doigts, je suis attentif à chaque sensations agréables, en une dizaine de minutes me voilà profondément relaxé.

**Ensuite, en route pour l'imaginaire** : j'entre dans mon jardin extraordinaire en quête de la ressource dont j'ai besoin. Un jardin magique, des arbres majestueux, grands, puissants, des allées immenses où le soleil et la lumière règne en maître une énergie presque mystique se dégage de mon jardin, il est beau, unique, c'est mon jardin. Et là au bout d'un sentier un arbre différent encore plus beau celui-là, il exerce sur moi une sorte de pouvoir d'attraction sans savoir vraiment pourquoi. Je m'approche, ému, je suis devant, je pose mes mains sur son écorce lisse et chaude, cela m'interpelle, lisse et chaude ! je prends un peu de recul et lève les yeux pour mieux l'admirer. Dans ces branches, pas de feuilles mais de beaux papillons, de toute les couleurs, magnifiques papillons, comme si les feuilles étaient des papillons ou les papillons des feuilles... Et là sur une branche, un peu isolé des autres, un papillon encore plus beau, d'une couleur plus chaude que je ne saurais définir, il exerce sur moi une sorte de magnétisme, je suis focalisé sur lui et lui sur moi. Je prends alors conscience qu'il est tout simplement la ressource dont j'ai besoin, je le sais et je sais qu'il le sait aussi. En un instant il décolle de sa branche, tourbillonne avec majesté et vient se poser sur mon épaule, une douce chaleur réconfortante se diffuse lentement en moi je ressens une sorte de gratitude de plénitude, **J'AI TROUVE MA RESSOURCE ...**

Je continue et savoure encore un instant et décide alors de ne plus jamais me séparer de mon papillon, de ma « ressource », nous ne faisons maintenant plus qu'un...

Content et fier, je décide alors de tout emporter avec moi et de préparer mon retour dans mon fauteuil préféré, je ressens les contacts, l'assise, le dossier de mon fauteuil, je me reconnecte aux bruits, aux sons perceptibles de mon environnement, aux travers mes paupières fermées je distingue des couleurs des lueurs, mon sens visuel se réactive lui aussi tranquillement et bien sûr afin de valider toute ma séance, j'ouvre les yeux, ici et maintenant.

**Merci de bien vouloir revenir vous aussi avec moi.**

Je suis alors de retour avec ma ressource, mon inconscient peut alors en quelque sorte recalculer un autre mode de fonctionnement et ainsi utiliser ce nouveau programme. Il n'est pas rare, après ce genre de séance, de se surprendre soi-même à faire face à des situations pourtant anxiogènes avec contrôle et maîtrise.

Lionel Maillard, du site Psychodio