

Mini-guide pour faire soi-même un exercice de méditation avec imagerie guidée

Utiliser un support audio ou vidéo rend la pratique plus facile, surtout pour les débutants. Cependant, c'est également répétitif. Voici comment faire le type d'exercice que je vous ai montré dans ma vidéo par vous-même.

1) Installez-vous confortablement, là où vous n'êtes pas dérangé. Vous pouvez faire l'exercice avant de dormir, dans votre lit mais aussi en journée. Si vous ne souhaitez pas vous endormir involontairement, préférez une position assise. Si vous faites l'exercice dans votre lit, vous pouvez simplement vous endormir.

2) Commencez par une ou deux minutes de respiration. Respirez bien profondément, en vous concentrant sur les sensations de la respiration. Pour rester concentré, une méthode possible est de vous répéter mentalement ce que vous êtes en train de faire :

Exemple : *Je respire profondément*

Les muscles de mes pieds se relâchent

Vous pouvez vous « parler » mentalement jusqu'à la partie imagerie mentale

Fermez les yeux quand cela vous paraît naturel (ne pas se forcer à les fermer dès le début)

3) Sentez vos muscles qui se relâchent, en commençant par le bas du corps, les muscles des pieds, le bas des jambes, les cuisses, le ventre, le dos, les épaules, le haut des bras jusqu'au coudes, les avant-bras, les muscles des mains, la nuque, les joues, la mâchoire, le front, les muscles entre les sourcils et autour des yeux

4) Une fois qu'on a fait tous les muscles du corps, on repasse encore une fois le corps en revue rapidement, pour voir s'il y a encore des muscles tendus, et on les détend encore un peu

5) Imaginez un endroit dans lequel vous vous sentez bien. Explorez cet endroit, imaginez les détails le mieux possible. Imaginez les sensations, une à une, comme si vous y étiez. Essayez de les rendre plus réalistes.

Le choix de l'endroit est important. Il faut imaginer un endroit dans lequel vous pouvez facilement imaginer des détails et différentes sensations. Les endroits de la nature se prêtent bien à cet exercice (plage, forêt, ...). On peut aussi imaginer un endroit dans lequel on fait une activité. Par exemple une balade à cheval dans la forêt. Il est aussi conseillé d'imaginer un mouvement, ce qui est plus facile au niveau de l'imagerie mentale (imaginez une balade sur la plage plutôt que d'être couché sur la plage).

Une autre possibilité aussi, pour les plus imaginatifs, est d'imaginer une porte que vous pouvez ouvrir. Derrière cette porte, vous trouvez une pièce vide avec des murs blancs et vous pouvez la transformer comme vous le souhaitez, un peu comme dans un jeu vidéo.

Changer la déco, ajouter un chien, mettre du parfum, etc... Et retrouver cet endroit, comme vous l'avez laissé, dans d'autres exercices ultérieurs. Il y a pleins de possibilités.

Si vous êtes distrait par une pensée, pas de souci, reconcentrez-vous sur les sensations.

Même si cette méthode est faite pour les débutants, cela peut demander un peu de pratique. Si cela vous semble difficile, donnez-vous 3 tentatives pour vous habituer à l'exercice avant de juger que c'est trop difficile pour vous.

Une autre chose qui peut être agréable et aider à la concentration est d'ajouter un bruit de fond. Par exemple, aller chercher sur youtube le bruit des vagues si vous imaginez la mer. On trouve tous les sons qui existent sur youtube.

6) Continuez à profiter de la détente aussi longtemps que vous le souhaitez

7) Quand vous êtes prêt, prenez quelques inspirations profondes, bougez un peu le corps, et ouvrez les yeux.

L'exercice de méditation en vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=8Fogsl0E0Vg>

Jérémy Royaux

Président du Comité Para