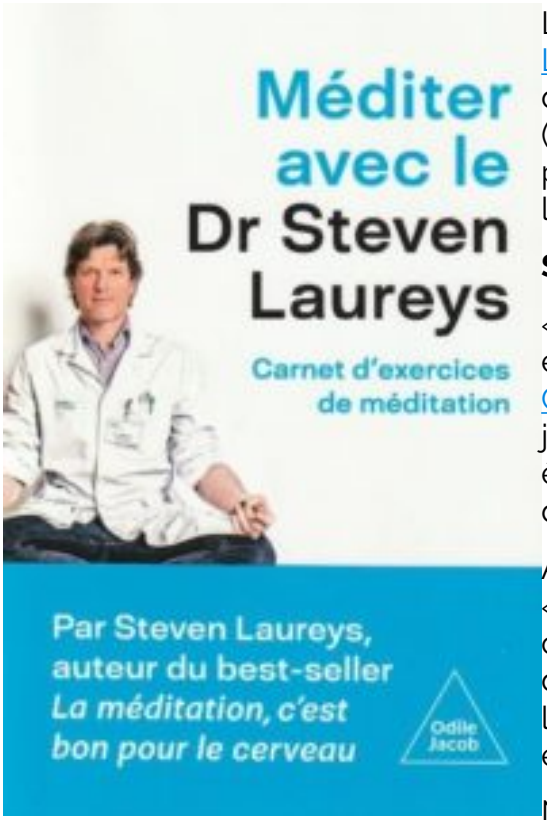
DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

UNE PROMENADE MÉDITATIVE POUR SE FAIRE DU BIEN

Publié le 21 février 2022

par Raphaël Duboisdenghien



"Méditer avec le Dr Steven Laureys",

Les éditions Odile Jacob publient «Méditer avec le Dr Steven Laureys». Membre de l'Académie royale de Belgique, le directeur de recherche au Fonds de la recherche scientifique (FRS-FNRS) dédie son carnet d'exercices «à tous ceux, et plus particulièrement aux patients et aux soignants, qui ont trouvé en la méditation un moyen de devenir plus forts mentalement.»

Se recentrer sur soi

«Peu de gens ont appris à lever le pied et à se recentrer sur eux-mêmes», constate le directeur du GIGA-Consciousness Coma Science Group de l'ULiège. «C'est la raison pour laquelle, je plaide pour que l'on accorde davantage d'attention au bien-être psychologique et à l'intelligence émotionnelle. Notamment dans l'enseignement.»

À tout âge, à tout moment, on peut commencer la «gymnastique mentale» liée à la pleine conscience. Avec son carnet de méditation, facile à lire, le spécialiste du cerveau désire partager avec le grand public les exercices qu'il trouvait lui-même utiles et agréables à faire. En s'appuyant sur les enseignements qu'il a tirés de nombreux experts en méditation.

Notamment de Matthieu Ricard, devenu moine bouddhiste tibétain après un doctorat en génétique.

DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

par Steven Laureys. Editions Odile Jacob. VP 18,90 euros, VN 14,99 euros

«Dans ce livre, j'ai décidé de parler des aspects séculiers, profanes et non religieux de la méditation», précise Steven Laureys. «Je ne suis ni moine bouddhiste, ni curé, ni gourou, ni maître spirituel. Pour ma part, j'ai commencé à méditer parce que je me suis rendu compte que ça me faisait du bien à un moment où j'allais plutôt mal.»

«Je médite désormais parce que cela me détend lorsque j'en ai besoin. Parce que cela permet de calmer mon bavardage mental. Je médite parce que cela aiguise mes facultés mentales. Et que cela me donne accès à mon inconscient créatif tout en dynamisant ma productivité. Je continue à méditer parce que la méditation m'a permis de mieux me comprendre.»

Se concentrer sur la respiration

La concentration sur la respiration est l'élément clé de la méditation. Les exercices de concentration peuvent s'effectuer partout, à tout moment. Assis, couché, debout, en marchant, en courant. Yeux ouverts ou fermés. Le chercheur conseille de commencer en s'asseyant sur une chaise. De s'isoler dans un endroit calme avec un cadre photo, un objet ou une vue qui inspire. De ne penser à rien pendant 1 minute la première fois. De noter ses impressions dans un journal de méditation.

«Lorsque vous ne pensez à rien, cela déclenche inévitablement un flux important de pensées», explique le neurologue au CHU de Liège. «Le cerveau humain est une véritable machine à penser. Les études montrent que nous passons 50 à 70% de notre temps à penser à autre chose que ce qui nous occupe réellement à ce moment-là.»

«Les bruits et les stimuli extérieurs auront tendance à vous distraire. Rien n'est plus normal! Ne soyez pas frustré(e)! Reconcentrez-vous au contraire sur votre respiration ou sur votre exercice de méditation. Quel que soit le résultat, félicitations! Ce livre ne vise pas la performance, mais l'expérience et le ressenti individuels.»

Des dizaines d'exercices de durée variable permettent d'enchaîner respiration équilibrée, alternée ou abdominale. Yoga méditatif, balayage corporel pour prendre conscience de ce qu'il se passe dans son corps…

Respiration, cœur et cerveau sont de puissants alliés

Un des exercices porte sur le contrôle de la respiration. Quand on inspire, le rythme cardiaque s'accélère. Il se ralentit lorsqu'on expire.

«Lorsque nous nous concentrons sur une respiration rythmique de 4 à 7 respirations par minute, le cœur et la respiration vont s'harmoniser pour travailler en suivant la même cadence», note le Dr Laureys. «C'est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque.»

On gaspille moins d'énergie quand le cœur, la respiration et les fonctions mentales suivent le même rythme. «La cohérence cardiaque apaise, maintient notre énergie à niveau. Nous aide à réfléchir clairement et peut même renforcer notre système immunitaire. Toute une série de changements hormonaux et de modifications au niveau des neurotransmetteurs complexes se met en place au niveau du corps et de l'esprit. Ce qui fait baisser la quantité de cortisol, qui est l'hormone du stress.»

Pour le chercheur, nous avons tous la force mentale pour méditer. «Inutile de vouloir battre des records ou de vouloir devenir le prochain bouddha ou un prophète éclairé.»

«Profitez simplement de votre quête», recommande le Dr Steven Laureys aux lecteurs de son livre. «Profitez de cette expérience qui vous invite à repousser vos limites mentales. Et à élargir votre univers intérieur.»