



DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le terme de méditation regroupe un ensemble de pratiques spirituelles et religieuses vieilles de plusieurs millénaires. Depuis ces dernières décennies nous assistons à un développement, aussi bien en Orient qu'en Occident, d'une approche laïque de la méditation : la méditation « vipassana » (vipashyana), dite de « pleine conscience » (mindfulness). Cette approche est de plus en plus crédibilisée par la science en vertu de ses effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Elle a notamment donné naissance à deux programmes thérapeutiques de prévention des rechutes chez les personnes dépressives et pour le traitement des états anxieux ou de douleurs chroniques (MBSR et MBCT).

La méditation de pleine conscience consiste à s'entraîner, à reconnaître et à entrer en contact avec l'expérience que nous vivons instant après instant. Rester dans « l'ici et maintenant » malgré le flot incessants des pensées du passé et des anticipations du futur. C'est donc naturellement que la méditation s'est invitée dans le domaine sportif dès les années 70 (cf. Tennis et psychisme, T. Galwey, 1976) et que l'impact de la pleine conscience sur la pratique sportive commence à être étudiée scientifiquement (cf. Garner, 2004 ; M Bernier, E Thienot, J Fournier, 2009).

A QUOI ÇA SERT ?

Quelle que soit la finalité de la pratique (spirituelle, bien-être, connaissance de soi, philosophique, etc.), la méditation de pleine conscience développe les mécanismes attentionnels et les processus de concentration. Méditer, c'est s'entraîner à « voir les choses telles qu'elles sont », sans jugement envers ses propres sensations, émotions, réactions mentales ; aller vers plus d'acceptation de ses états, et au final être plus présent mentalement et physiquement dans l'action.

Une pratique régulière de la méditation va développer la force mentale de concentration sur un objet et/ou un champ attentionnel précis malgré les distractions internes (sensations, émotions, ruminations, inquiétudes, etc.) et/ou externes qui capturent notre attention (bruits, mouvements, changement lumineux, résultat d'une action, etc.). Elle renforce notre « GPS attentionnel », notre habileté à passer d'une tâche à une autre.

En tant qu'entraîneur, nous pouvons aisément imaginer les implications dans le domaine de la performance sportive : amélioration de la concentration à l'entraînement et en compétition, plus de lucidité dans le cours de l'action, ne plus être en lutte avec ses émotions induisant du coup un meilleur relâchement. La méditation ne fait pas gagner mais elle permet d'atteindre un état qui peut faire gagner, ou du moins exprimer son potentiel de performance : « jouer son tennis », « rester dans sa compétition »,...

COMMENT FAIRE ?

Méditer c'est entraîner l'attention. A l'identique de la préparation physique, où il est nécessaire d'augmenter la charge de travail pour obtenir un effet (par exemple en musculation on peut ajouter des kilos), en méditation il s'agit d'accroître la résistance en se concentrant sur des choses en apparence de moins en moins captivantes. Si vous adorez les films d'actions, par exemple, vous n'avez, sans doute, aucune difficulté à rester assis 2h30 car votre attention est naturellement capturée par les images, la musique et le scénario, mais du coup, renforcez-vous votre force mentale de concentration pendant cette séance de cinéma ? Pour discipliner son esprit, il est indispensable de pratiquer des exercices « ennuyeux » au premier abord comme : s'asseoir, fermer les yeux et porter son attention sur la respiration.



COMMENT FAIRE ?

L'entraînement à la méditation de pleine conscience (les bases)

- La position : se pratique généralement assis en tailleur (lotus, semi-lotus, etc. en fonction de votre souplesse) sur un coussin ou assis sur une chaise, les pieds au sol et le dos décollé du dossier. Le dos est droit, la tête droite et le menton légèrement rentré. Les mains peuvent être simplement posées sur les cuisses.
- Etape n°1 : porter son attention pendant plusieurs minutes sur les sensations de sa respiration. Au début, en se concentrant sur les zones ventrale et thoracique, puis avec plus de pratique sur une zone plus subtile : la sensation du souffle dans la zone des narines et juste au-dessus de la lèvre. Lorsque je constate que mon « courant de conscience » s'évade, je ramène mon attention, tranquillement, simplement et sans jugement, sur le souffle. Au fil des séances, l'esprit se calme et le niveau de concentration augmentant, il est temps de passer à la seconde étape.
- Etape n°2 : porter, maintenant, son attention sur l'ensemble des sensations corporelles. Il est intéressant de « scanner » son corps dans un ordre bien déterminé, de la tête aux pieds et inversement, partie par partie, afin d'accorder autant d'attention à chacune des parties ; que les sensations que j'accueille soient agréables, douloureuses ou neutres. Je m'exerce ainsi à ne pas réagir par un attachement excessif à des sensations agréables ou par une fuite constante face à des sensations désagréables (équanimité). Lorsque je constate que mon « courant de conscience » s'évade à nouveau, je ramène mon attention, avec bienveillance, sur la partie corporelle à observer.
- Temps et fréquence des séances : il est préférable de privilégier la régularité des séances à la durée de la séance. Faire 5 à 10mn par jour, au début, plutôt que tenter le défi de tenir une heure assis sans bouger de temps en temps. Il est généralement conseillé de faire des séances d'une durée comprise entre 20 et 40mn, régulièrement.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

La méditation, même avec une intention première sportive, ne se résume pas à pratiquer des exercices. Incorporer la méditation dans son rythme de vie est un engagement, une philosophie de vie comme peut l'être l'engagement dans une pratique sportive à haut niveau.

Il est indispensable de rester pragmatique : nous devons pouvoir observer les bienfaits de la méditation dans la vie de tous les jours, à l'entraînement et en compétition. Au fil du temps cela se constate souvent par une diminution des pensées parasites, l'amélioration des capacités d'attention et de concentration (meilleure écoute des consignes, investissement plus prononcé dans les exercices de « gammes gestuelles », diminution de « l'hyperactivité » au profit de l'activité), une stabilité émotionnelle améliorée, des rapports interpersonnels bienveillants et au final plus de lucidité et de relâchement dans l'action.

Attention, la méditation n'est pas de la relaxation. La lecture de la fiche outil sur ce thème permet de mettre en évidence les différences.

LIMITES

Si le principe de la méditation est simple (s'asseoir et respirer), sa mise en pratique demande une bonne dose de discipline car, à la fois, notre fonctionnement cérébral et notre fonctionnement social s'opposent à cette simplicité d'être.

EN SAVOIR PLUS

Manuel de Mindfulness. Avec cd-audio. L. Bibas, Ed. Eyrolles 2012

Comment l'athlète peut développer la pleine conscience pour atteindre la zone de performance optimale ?

http://www.savoir-sport.org/fiche_n°S556

Programme d'enseignement en sport, la méthode MEEL® : <http://aix.creps-sudest.sports.gouv.fr/Stage-MEEL>