

Méditer permet de ne pas se laisser happer par la douleur physique et de prendre du recul par rapport au handicap.



© Meng Wu

Méditation : se recentrer sur soi pour se libérer

Lâcher prise, respirer profondément, laisser filer ses pensées... La méditation permet de mettre le corps et l'esprit au repos. Dix minutes de pratique par jour suffisent pour ressentir les premiers bienfaits.

« **L**a méditation est un état de disponibilité et d'éveil », définit Ke Wen⁽¹⁾, directrice du Centre de culture chinoise Les Temps du corps à Paris. Elle n'est pas réservée aux personnes souples, capables d'adopter la position du lotus mais accessibles à tous. Elle se pratique assis, allongé ou debout, dans une posture digne, une position confortable et des vêtements amples. « Les personnes en situation de handicap moteur veilleront tout particulièrement à adopter une position agréable leur permettant de bien respirer et d'entrer dans une détente profonde, précise Ke Wen. Elles doivent se faire confiance, visualiser leur corps comme s'il fonctionnait parfaitement. »

La méditation consiste à fixer son attention sur sa respiration, à amener l'esprit à se dégager peu à peu des pensées qui l'agitent. Pas toujours évident mais une pratique régulière, seul ou en groupe, permet d'y arriver.

TÉMOIGNAGE

« S'accorder une pause, c'est déjà énorme. »

Élodie*, 33 ans, souffrant d'une maladie neuromusculaire.

« Depuis peu, je médite trois fois par semaine, guidée par l'appli Petit BamBou. Ces séances de vingt minutes m'apportent bien-être, calme et paix dans une journée chargée. Elles m'aident à canaliser le stress, les tensions, à réduire ainsi les douleurs et même leur traitement.

Le souffle est hyper important, le fait d'inspirer et d'expirer trois fois lentement suffit déjà à m'apaiser. Et s'accorder une pause, c'est déjà énorme. »

* Auteur du blog www.maviemonhandicapmesemmerdes.com

Bienfaits de l'assiduité

Le philosophe Alexandre Jollien⁽²⁾, qui souffre d'une infirmité motrice cérébrale, médite une heure par jour depuis cinq ans. « Je réalise des progrès millimètre après millimètre. Il n'existe ni recette ni mode d'emploi mais la fidélité à la pratique m'aide considérablement », témoigne-t-il. La méditation reste une pratique laïque mais lui préfère l'accompagnement d'un père spirituel. Il médite aussi en famille et avec ses amis.

« La méditation m'apprend, jour après jour, à ne plus me fixer dans les émotions, à tendre, peu à peu, vers une paix véritable. Je laisse passer les émotions sans m'y accrocher. Une colère se lève, une tristesse apparaît, je les regarde sans m'agripper à elles ni les rejeter. Pareil pour les mille et une pensées qui nous traversent d'instant en instant. »

Présence au corps

La méditation aide aussi le philosophe à ne pas se laisser happer par la douleur physique et à prendre du recul par rapport au handicap. « Elle m'a beaucoup aidé à me libérer du regard de l'autre et des moqueries en particulier. » Elle lui permet aussi d'être plus présent à son corps, d'observer les spasmes, la douleur sans se crisper. « Il ne s'agit pas seulement d'un exercice d'attention mais d'une démarche qui touche à notre intériorité et qui peut panser bien des blessures. On peut dissenter longtemps sur la méditation mais le mieux est de se jeter à l'eau, de pratiquer, de commencer quelques minutes par jour. » À méditer ! ▀

par **Katia Rouff-Fiorenzi**

(1) Auteur de *La Voix du calme*, Éd. Le Courrier du livre, 2014.

(2) Dernier ouvrage paru : *Trois Amis en quête de sagesse*, avec Christophe André et Matthieu Ricard, Éd. Allary, L'Iconoclaste, 2016.

Où se renseigner ?

Contactez Les Temps du corps pour une mise en lien avec des enseignants dans votre région.

www.tempsducorps.org