

Fiche exercice

SE RELAXER ET/OU MÉDITER

Ces 2 méthodes très différentes visent, entre autres, à diminuer le flux de pensées négatives et à détendre son corps.



	RELAXATION	MÉDITATION
Différentes méthodes pratiques	Exercices de détente musculaire, de respiration, d'imagerie mentale Relaxation musculaire (Jacobson, Schultz) Relaxation respiratoire (abdominale, cohérence)	Focalisation sur le moment présent, sur son corps, sur sa respiration et son esprit. Religieuse : pratique méditative bouddhiste Non religieuse : méditation de pleine conscience (Mindfulness)
Cible	Passe avant tout par le corps Ce n'est qu'une fois le corps détendu, profondément relâché, qu'on obtient une détente psychique totale.	Passe avant tout par l'esprit La méditation induit un état de relaxation, alors que la relaxation n'induit pas forcément un état de méditation.
Pour qui ? Pour tous	Celui ou celle qui cherche le lâcher-prise, la détente. Plus abordable, facile surtout si la personne est épuisée.	Celui ou celle qui désire aller vers le contrôle de l'esprit Plus coûteux en énergie, nécessite une forme de discipline quotidienne.
Comment ? Possible dans toutes les positions	Plutôt allongé-e pour se laisser ainsi guider au bord du sommeil	Plutôt assis-e droit-e pour au contraire éviter de s'endormir et pour garder la vigilance
Vigilance, contrôle	La vigilance, l'attention s'atténuent puis passent au repos total Il y a un lâcher-prise L'inconscient entend, prend ce qu'il a à prendre pour se détendre encore plus. État frontière : vous pouvez presque avoir l'impression de dormir.	La vigilance est conservée avec une volonté active de se centrer sur le ressenti et non pas sur les pensées. Il y a une forme de contrôle On n'écoute plus, on entend On ne regarde plus, on voit On n'interprète plus rien, on ne réfléchit plus, on ne compare plus.

Verdict ? Les 2 approches sont complémentaires et très intéressantes.
À vous de choisir et de jongler en fonction de vos besoins et de votre motivation pour vous y investir et pratiquer régulièrement.