

Quatre Romands dont la méditation a changé la vie

Ils sont d'âge, de métier et de région différents et ont choisi la méditation pour différentes raisons. Mais ils reconnaissent tous qu'elle a été un outil précieux pour réduire stress et angoisse et améliorer leur qualité de vie.



Adeline médite entre cinq minutes et deux heures le matin. Chez elle ou dans la nature.

La pratique a totalement changé la vie de cette femme qui travaillait dans le marketing et était sujette à un énorme stress. *Blaise Kormann*

«J'ai appris à respirer, à prendre conscience du pouvoir que nous avons sur notre corps et notre esprit»

ADELINE FROSSARD, 28 ANS

- Qu'est-ce qui vous a amenée à la méditation ?

- Adeline Frossard: C'est par le yoga, que je pratique depuis dix ans, que je suis arrivée à la méditation. Je suis très sportive dans ma vie quotidienne et j'aime découvrir aussi de nouvelles choses.

- Comment méditez-vous et combien de temps ?

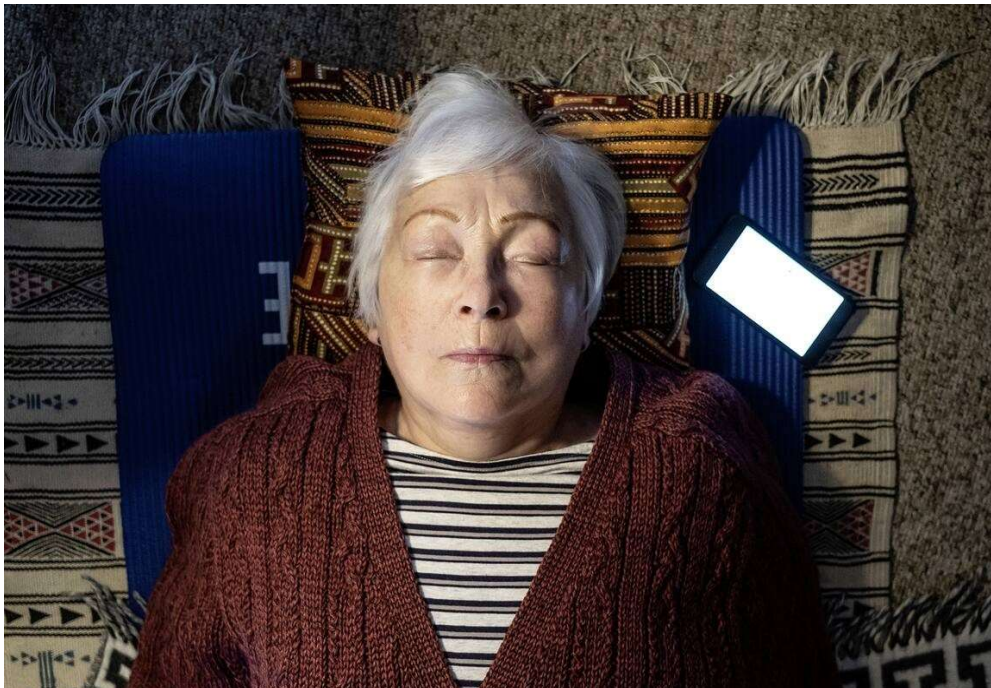
- Je médite le matin, chez moi, entre cinq minutes et deux heures par jour après mes exercices de yoga, ainsi, mon corps est prêt pour la méditation. Avant, j'étais très stricte, je me levais à 6 heures, mais je suis plus souple aujourd'hui, je pratique le soir si je n'y arrive pas le matin. Je médite assise ou couchée, parfois avec une méditation guidée sur de la musique.

- Qu'est-ce que cela vous apporte ?

La réduction du stress, qui est énorme, j'ai appris à respirer, à prendre conscience du pouvoir que nous avons sur notre corps et notre esprit. Je ne fais plus de crise de panique dans les situations stressantes, comme cela pouvait arriver auparavant. Ma pratique est devenue ma vie. J'ai quitté un job trop stressant dans le management pour enseigner le yoga, toute ma vie a changé.

«Quand je médite, j'arrive à mener une activité à son terme plutôt que de me laisser distraire par la suivante»

FRANÇOISE GOLAY, 80 ANS, YVERDON, RETRAITÉE



Françoise a toujours été une femme très active et la perspective de la retraite l'angoissait. La méditation lui a permis d'accroître son attention et son calme intérieur. *Blaise Kormann*

- Qu'est-ce qui vous a amenée à la méditation ?

- **Françoise Golay:** J'ai découvert la méditation il y a dix ans. J'étais très active comme directrice de crèche et la perspective de la retraite m'a fait un peu paniquer. J'ai eu l'occasion de suivre un cours de MBSR donné par Pierre Gallaz. La journée de pleine conscience en silence a été l'élément le plus fort, je n'avais jamais vécu une telle expérience. Il faut de la volonté, au début, on n'y comprend pas grand-chose, mais on y croit et on y va.

- Comment méditez-vous et combien de temps ?

- J'avoue que je suis incapable de méditer de façon rigoureuse et régulière. Je pratique essentiellement le «body scan», qui nous fait nous concentrer sur les différentes parties de notre corps. J'ai souffert d'un covid long et ce qui m'a sauvée, avec la physiothérapie, c'est de reprendre cet exercice tous les jours.

- Qu'est-ce que cela vous apporte ?

- Quand je médite, je suis plus calme, j'ai moins besoin de parler, car mon principal défaut, c'est d'avoir toujours la bouche ouverte. Je procrastine moins aussi, j'arrive à mener une activité à son terme plutôt que de me laisser distraire par la suivante. La méditation m'a permis aussi d'apprendre à mieux me connaître. C'est un outil précieux, un joli cadeau du ciel.

«Depuis que je médite, je vis moins dans le regret du passé ou dans l'angoisse du futur et beaucoup plus dans le présent»

YANN VON KAENEL, 54 ANS, SAINT-AUBIN-SAUGES



Yann peut méditer partout, même dans le train, mais il s'est aussi aménagé un coin de méditation dans sa maison. Calme, paix et une solide confiance en lui, c'est ce que lui apporte sa pratique. *Blaise Kormann*

- Qu'est-ce qui vous a amené à la méditation ?

- Yann von Kaenel: L'envie de mieux gérer le stress lié à mon métier dans l'horlogerie et un divorce m'ont poussé à suivre un cours de MBSR. Dès le premier exercice, on se rend compte qu'une pensée, on peut la laisser nous détruire ou en faire quelque chose de constructif.

- Comment méditez-vous et combien de temps ?

- Ma pratique est assez variable. J'ai un coin réservé pour ça, mais ça peut être dans le jardin... Après ma formation, j'ai été assez assidu plusieurs années, mais ce n'est pas simple quand on a un agenda bien rempli. Quand mes pensées ont commencé à reprendre le dessus, ça m'a motivé pour remettre la compresse. Je m'y suis remis à raison de trente minutes quatre à cinq fois par semaine, en position assise surtout. Je pratique aussi toutes les deux semaines en groupe avec d'anciens élèves de mon cours.

- Qu'est-ce que cela vous apporte ?

- Le calme, une paix et une confiance profondément ancrée, une meilleure maîtrise de mon stress et des pensées, surtout négatives, que génère mon esprit avec abondance! Depuis que je médite, je vis moins dans le regret du passé ou dans l'angoisse du futur et beaucoup plus dans le présent. J'apprécie plus les petites joies du quotidien, un beau lever de soleil, un oiseau qui fait coucou, un sourire. Désormais, quoi qu'il arrive, on s'assied une heure et on sait que ça ira mieux après. Ça ne coûte rien et ça remplace bien des médicaments.

«La méditation m'a permis de traverser une période difficile avec confiance et force»

AGNÈS ROETHLISBERGER, 54 ANS, YVONAND



Agnès médite souvent au bord du lac. Cette pratique a eu de profonds effets bénéfiques non seulement sur sa vie de femme mais aussi sur son métier d'enseignante. *Blaise Kormann*

- Qu'est-ce qui vous a amenée à la méditation ?

- **Agnès Roethlisberger:** C'est un collègue qui m'a entraînée à faire le cours de MBSR. J'ai vu des effets sur moi déjà au bout de deux ou trois semaines. La méditation m'a permis de traverser une période difficile avec confiance et force. On découvre qu'on a à la fois la possibilité de ne pas être atteint par des choses négatives, mais de vivre par contre plus intensément les choses positives.

- Comment méditez-vous et combien de temps ?

- Je médite au minimum vingt minutes par jour, parfois une heure, en fin de journée, chez moi, assise sur un petit banc. Une balade en forêt ou se baigner en toute saison dans le lac deviennent aussi des expériences plus méditatives, je suis plus en contact au niveau des sens avec la réalité, moins dans mon cerveau et dans mes problèmes. J'utilise aussi parfois l'application Petit BamBou.

- Qu'est-ce que cela vous apporte ?

- Une grande force et une belle humeur. J'ai d'énormes problèmes de sommeil mais, grâce à la méditation et à l'énergie qu'elle procure, je peux mieux les supporter. Je me sens bien aussi dans les relations avec autrui. Une plus grande douceur dans la manière de vivre. J'enseigne le latin, le français et l'histoire, ma relation avec mes élèves en a aussi bénéficié.

J'ai envie de dire aux gens: «Vous n'imaginez pas à quel point ça fait du bien!»

Par Patrick Baumann publié le 18 juin 2022 - 08:09, modifié 22 juin 2023 - 09:24

[Quatre Romands dont la méditation a changé la vie | Illustré \(illustre.ch\)](#)