

Le développement personnel

3 minutes de méditation avec Christophe André

<https://www.youtube.com/watch?v=TB1MHngycmU>

Rencontre avec Christophe André pour son livre **3 minutes à méditer**.

“J’écoute le chant des oiseaux, non pour sa voix, mais pour le silence qui suit.”

[Yone Noguchi](#).

3 minutes, ça peut paraître très court en matière de méditation mais en réalité c’est suffisant pour démarrer quelque chose d’intéressant. Le message du livre, c’est de rappeler que nous pouvons plusieurs fois dans la journée, se poser, se centrer, et observer son souffle, écouter les sons, voir dans quel état nous nous trouvons. Ça ne prend pas plus de 3 minutes : cette simple démarche d’intériorisation, de reconnexion en soi-même. Finalement, quand on regarde comment on passe nos journées, ça n’est pas si fréquent. Et c’est un petit peu l’idée : prenez de temps en temps 3 minutes pour vous arrêter de faire des trucs et pour descendre un peu en vous-même.

“Je ne parlerai pas, je ne penserai rien : Mais l’amour infini me montera dans l’âme.”

[Arthur Rimbaud](#)

Bien sûr qu’il y a le petit effort au départ. Mais après, après, on est très largement récompensés. Une fois de plus, l’effort est très simple : je m’arrête et je respire et je regarde. C’est une sorte de remède à un des maux de notre époque qui est l’accélération, l’hyper connexion, les interruptions, les tumultes, les addictions aux écrans d’informations... et finalement, méditer nous permet de nous désengager de tout ça, de nous restaurer intérieurement et nous dire que la méditation est à notre esprit ce que l’activité physique est à notre corps ; elle répond à un besoin naturel.

Beaucoup de personnes vont vers la méditation à la recherche de l’apaisement, la paix intérieure, faire cesser un peu le tumulte de nos pensées, et c’est légitime et c’est ce que peut apporter la méditation. Mais il ne faut pas oublier qu’elle peut nous apporter aussi du discernement et nous aider à mieux voir ce qu’il y a d’important dans notre vie. Beaucoup d’entre nous lorsque nous avons des choses importantes à affronter - des rendez-vous, des examens, des entretiens... - des circonstances importantes de notre vie, nous ne nous préparons plus. Et se préparer, ce n’est pas cogiter, s’inquiéter à l’avance ou répéter ce qu’on veut dire... c’est juste se rendre présent, se dire “dans quelques instants, tu vas vivre un moment qui compte pour toi, donc, centre-toi, respire, reconnecte-toi à toi-même pour t’engager dans cet événement de ton mieux avec toute ta personne, tout ton esprit et tout ton cœur.” Et c’est ça aussi que peut nous apporter la méditation : nous aider à être mieux centré sur ce qui compte dans nos vies.