

Le *Bonheur*
par la méditation

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Le bonheur par la méditation / Marjorie D. Lafond

Nom : Lafond, Marjorie D., 1983-, auteure

Identifiants : Canadiana 20220012482 | ISBN 9782898041921

Vedettes-matière : RVM : Méditation

Classification : LCC BL627.L34 2022 | CDD 158.1/2–dc23

© 2022 Les éditions JCL

Photo de la couverture : MJP Photographie

Illustrations intérieures : Clipart ; Freepik ; Shutterstock ; VectorStock

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada | 

Édition
LES ÉDITIONS JCL
editionsjcl.com

Distribution au Canada et aux États-Unis
MESSAGERIES ADP
messageries-adp.com

Distribution en France et autres pays européens
DNM
librairieeduquebec.fr

Distribution en Suisse
SERVIDIS
servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal: 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale de France

MARJORIE D. LAFOND

Le *Bonheur*
par la méditation

LES ÉDITIONS JCL 



Table des matières

INTRODUCTION

La méditation: clé d'accès au bonheur ... 11

Vers un Soi, version améliorée • 16

CHAPITRE 1

Les principes de base de la méditation... 27

Apprendre à lâcher prise • 31

Des bienfaits pour le corps et l'esprit • 32

Quelques conseils avant de commencer • 34

Choisissez un lieu paisible • 35

Ayez une posture adéquate • 35

Apprenez à maîtriser votre égo • 37

Laissez votre guide intérieur vous montrer la voie • 38

Contrôlez vos pensées négatives et renforcez les pensées positives ! • 39

La respiration, une dimension fondamentale de la pratique méditative • 41

CHAPITRE 2

Méditation et pleine conscience 45

Qu'est-ce que la pleine conscience ? • 47

Des attitudes-clés à développer • 51

Observez votre monde avec un regard neuf • 52

Mettez-vous dans la peau d'un étranger • 52

Pratiquez la respiration consciente • 53

Développez votre patience envers vous-même • 53

Apprenez à croire en vous • 54

Appréciez le non-effort • 54

L'acceptation : une première étape vers de vrais changements • 55

CHAPITRE 3

La méditation chakra : retrouvez l'harmonie..... 59

Que sont les chakras ? • 62

Sept chakras majeurs, quatorze méditations bénéfiques • 63

Le chakra racine (ou Muladhara) • 63

Le chakra sacré (ou Svadhishthana) • 73

Le chakra du plexus solaire (ou Manipura) • 82

Le chakra du cœur (ou Anahata) • 89

Le chakra de la gorge (ou Vishuddha) • 95

Le chakra du troisième œil (ou Ajna) • 101

Le chakra couronne (ou Sahasrara) • 107

CHAPITRE 4

Des techniques méditatives à maîtriser... 115

La visualisation, créatrice de réussites • 117

Comment épurer vos pensées ? • 118

Le pouvoir de la visualisation • 119

Méditation à la lueur d'une bougie • 123

Des techniques de respiration efficaces • 124

Quelques mantras pour travailler sa confiance en soi • 132

Exercice de respiration avec un mantra • 132

CHAPITRE 5

Méditations guidées 135

En route vers le calme intérieur • 137

Ouvrir son cœur: méditation pour la gratitude • 139	
Méditation pour la confiance en soi • 141	
La planète guérisseuse • 143	
Méditation à la belle étoile • 145	
CHAPITRE 6	
Jumeler la méditation à des pratiques gagnantes	147
Le yoga, pour un bien-être physique et mental • 149	
<i>Les bienfaits du yoga</i> • 150	
<i>Les cinq yamas</i> • 153	
<i>Les cinq niyamas</i> • 154	
<i>Quelques postures populaires</i> • 156	
La marche contemplative • 174	
<i>Méditation et marche de contemplation</i> • 176	
Le retour au «vert» • 179	
Manger plus naturel et plus frais • 181	
La méditation au jardin • 183	
L'aromathérapie • 185	
<i>De quoi sont composées les huiles essentielles et comment agissent-elles?</i> • 187	
<i>Mélanger les huiles</i> • 190	

- Bains méditatifs* • 191
Massages aux huiles essentielles • 192
Attention avec les huiles essentielles ! • 193
Méditation avec les huiles essentielles • 200

CONCLUSION

- Le bonheur à portée de main..... 203

- Quelques citations sur le bonheur et des
pistes pour méditer • 211

Introduction

La méditation :
clé d'accès au bonheur





Trop de choses à faire et pas assez de temps pour y arriver... Vous connaissez bien cette sensation écrasante? Au rythme effréné où nous vivons, prendre le temps de se poser dans le moment présent semble un luxe bien trop souvent.



Pris dans le tourbillon des obligations de la vie en société, la plupart d'entre nous finissent par être à bout de souffle. Or, quand l'énergie commence à nous manquer, que la fatigue et le stress s'accumulent, c'est bien souvent notre confiance en soi qui en prend un coup. On n'en fait pas assez, ou alors on en fait trop. On réfléchit trop, on tourne en rond. Nos mauvaises habitudes nous tombent sur les nerfs. Bref, vient un temps où nous avons la sensation d'avoir perdu le contrôle de notre vie, ou tout simplement l'équilibre.

Ce fut mon cas. Et qu'en est-il de vous ? Ressentez-vous un manque de sensation de bien-être au quotidien ? Si tel est le cas, il faut repositionner votre esprit, loin du tourbillon de mauvaises énergies qui s'agitent en vous. Vous devez trouver un moyen de dompter le flot de vos pensées. Comment ? D'abord, en apprenant à vivre de manière plus consciente, puis en créant un espace de sérénité pour faire face aux événements de la vie. Et c'est ici que la méditation entre en jeu ! La pratique méditative, telle que vous la découvrirez à travers ce guide d'initiation, vous enseignera à mieux composer avec votre vie et votre routine modernes.

Et si certains aspects de votre vie méritaient tout simplement d'être abandonnés ? Des aspects de votre vie qui n'ont plus lieu d'être, qui vous empêchent d'accueillir la nouveauté, et surtout le bonheur. Méditer permet ainsi d'établir une plus grande connexion d'abord avec soi-même, puis avec ce qui nous entoure.

En apprenant à méditer, vous effectuerez en vous une sorte de nettoyage de l'esprit et du corps face à un mode de vie saturé d'informations en tous genres.

Personnellement, la méditation me réussit lorsque je parviens à faire le vide en moi et à créer l'espace nécessaire pour entendre le silence au fond de moi. Et aussi

lorsque je ressens cette sensation apaisante de connexion, comme si mon corps avait presque disparu et que je faisais maintenant un avec l'invisible, l'immatériel.

Quand j'ouvre les yeux et que je sens le calme m'emplir, cela me confirme que j'ai réussi ma méditation.



L'atteinte de ce calme, de cette sérénité, faisant un avec le bonheur et l'amour, constitue ma quête quotidienne. Pour les années à venir, je souhaite me maintenir dans un état d'esprit propice à la santé, au bien-être général, à la prise de décisions éclairées – déterminées selon mes véritables aspirations et en accord avec mes valeurs.

La vie nous oblige parfois à faire des choix déchirants pour nous ouvrir les yeux sur qui nous sommes vraiment. Pour faire face aux événements difficiles, tout comme pour maintenir un état d'esprit zen dans la routine, la méditation est un outil exceptionnel que nul ne devrait ignorer. Ce guide s'avère ainsi l'accompagnement parfait pour vos premiers pas dans l'univers de la méditation.

Comme vous le découvrirez, la pratique de la méditation est accessible à tous. L'apprentissage de la pleine conscience et de la transformation intérieure représente une véritable clé d'accès vers le bonheur.

Vers un Soi, version améliorée

Or, ne vous y trompez pas, la méditation n'est pas une solution miracle pour un changement vers une vie plus heureuse, en ce sens que les changements s'opéreront en vous progressivement, dès que vous intégrerez sa pratique dans votre quotidien.

Laissez-moi vous faire part de mon propre cheminement.

Enfant, j'aimais créer et écrire. J'adorais les livres; je m'en fabriquais même avec quelques feuilles de papier que je liais avant de les plier en deux. Je composais des pièces de théâtre que mes amies et moi présentions dans le sous-sol, mais mon grand plaisir était de mettre le tout sur papier. Ado, je remplissais des cahiers de chansons, de poèmes, de confidences, et j'ai même écrit mon premier roman à seize ans – le tout simplement pour le plaisir, mais également avec ce rêve grandissant de devenir écrivaine. Or, j'étais une jeune fille timide, avec une faible estime de soi. Plus ou moins fonceuse, je n'aimais pas déranger, et pourtant je me sentais différente des autres. Mon grand intérêt pour l'art et la culture, je le gardais pour moi-même, dans mon jardin secret. Puis, ce fut l'époque du collège, de l'université et d'années rock and roll pendant lesquelles je travaillais dans le milieu des bars pour essayer de joindre

les deux bouts. Étourdie, j'en étais venue à oublier ma passion pour l'écriture.

Ces études à l'université en littérature risquaient de ne mener nulle part pendant que j'étais en train de me perdre à Montréal... Sagement, j'étais retournée dans les Laurentides, pour suivre mon amoureux qui préférait la banlieue. Malheureusement, du coup, je m'étais retrouvée loin des emplois qui m'auraient allumée, par exemple dans les maisons d'édition.

Après mon baccalauréat, je croulais sous les dettes (prêts et bourses à rembourser). Heureusement, j'ai déniché un peu par hasard un emploi en région comme enseignante au secondaire. Un métier noble que j'ai appris à aimer. J'en ai même fait une carrière pendant près de dix ans. Afin de me qualifier légalement pour ce poste, j'ai obtenu une maîtrise (études à temps partiel).

Mais le problème, c'est que ce métier ne collait pas à ma personnalité. Être enseignante, ce n'était pas moi. J'ai pourtant essayé très fort de me plaire et de trouver ma place dans ce travail. Mes élèves m'appréciaient, j'avais développé de bons trucs avec eux pour jouer le rôle d'une personne extravertie et autoritaire, ce que je n'étais pas du tout en réalité. Ça fonctionnait bien la plupart du temps. Et pourtant, même si j'étais malheureuse, je continuais à enseigner. Mon corps avait

mal, mais je ne l'écoutais pas. J'exerçais ce métier parce que je croyais que c'était le seul que je pouvais faire, étant donné qu'il y avait un grand manque de personnel dans ce domaine. Comment aurais-je pu gagner ma vie autrement? Moi, la fille introvertie, cultivée, bonne en français, sociable, mais sans plus. Pas très fonceuse, avec des aptitudes professionnelles que je jugeais limitées. Un job dans un secteur en pénurie de personnel, c'était parfait dans mon cas, car il y aurait toujours de la place pour moi.

Or, au travail, à cause du personnage extraverti que je m'étais créé, tellement décalé de la vraie «moi», je devais déployer une énergie que je ne possédais pas pour passer à travers mes journées. Bref, je brûlais la chandelle par les deux bouts! Je croulais sous le stress et l'anxiété. Comme vous vous en doutez, à force de ne pas m'écouter, je me suis rendue jusqu'à la dépression majeure. D'abord, j'ai nié farouchement l'existence de cette maladie. Il était impossible pour moi d'arrêter de travailler. Je devais payer l'hypothèque de la maison, alors j'avais besoin de mon salaire de prof. Je ne voyais pas de plan B. Je cherchais ce que j'aurais pu faire d'autre sur le plan professionnel, j'envoyais des CV lorsque des emplois me paraissaient intéressants, mais les employeurs ne me contactaient jamais... Mon CV ou mes présentations ne semblaient pas les intéresser. Allais-je devoir retourner travailler dans les bars ou la restauration

pour me sauver d'un milieu qui me rendait malade? Non, ce n'était pas pour moi non plus. J'aimais trop le monde de la culture. Il me fallait donc endurer mon travail en me rappelant constamment que j'aimais les jeunes et que j'aimais enseigner le français malgré tout.

Jusqu'au jour où mon corps m'a dit, ou m'a crié, que je ne l'écoutais pas... Tout simplement, il a cessé de coopérer. Je ne mangeais ni ne dormais presque plus. Je maigrissais à vue d'œil. Je n'avais plus le choix: je devais écouter mon corps, mais aussi mon cœur et mon esprit. J'ai donc dû prendre une pause du travail, et ce, au moment même où mon couple était au plus mal. En fait, il battait de l'aile depuis longtemps, mais je ne pouvais me résigner à rompre avec le père de ma fille. Pourtant, je commençais à me préparer mentalement à cette éventualité...

C'est à cette étape de ma vie, où j'étais au plus mal, que j'ai recommencé à écrire, en cachette, étrangement. Rêver me faisait tellement de bien. Avais-je du talent comme écrivaine? Peu importait. Je me donnais la permission d'y croire. À peine quelques mois plus tard, mon rêve se réalisait, par miracle: je publiais mon premier roman! Quel exploit pour moi, la petite fille de Saint-Jérôme qui ne venait pas d'un milieu très scolarisé. Plus que jamais, j'avais des rêves plein les yeux.

J'espérais tellement devenir rapidement une écrivaine populaire afin de pouvoir abandonner le métier qui me causait d'affreux maux de ventre. Je vivais dans un tourbillon agité, à ce moment-là. Mais très vite, je me suis rendu compte que le jour où je vivrais financièrement de ma passion retrouvée était encore bien loin.

Et cette passion prenait maintenant une place énorme dans ma vie: tout ce que je voulais faire, c'était écrire et vivre à cent milles à l'heure, pour trouver toujours plus d'inspiration! Bref, je manquais d'équilibre plus que jamais. J'étais passée de la fille qui ne s'était pas écoutée pendant des années, à celle qui n'écoutait que son instinct – pour ne pas dire ses bas instincts. Avec le recul, je réalise que ce qu'il manquait à mon existence pendant cette période transitoire était la spiritualité, que j'avais complètement balayée de mon existence depuis l'adolescence. Si j'avais connu la méditation, les différentes avenues du bien-être, lors de cette période de grands bouleversements, nul doute que j'aurais été mieux outillée pour surmonter ces moments difficiles.

Et pourtant, rien ne sert de s'en vouloir. Il n'y a rien de pire que les «si j'avais...» et les «j'aurais dû...». Mais en voulant changer de vie, j'avais oublié de penser à mon bien-être. Je ne faisais plus que m'étourdir, croyant

avoir des années à rattraper. Évidemment, je m'y prenais mal.

Lors de cette période de transition vers une version plus authentique de moi-même, mon côté «femme rebelle» s'était réveillé, ce qui a eu pour résultat d'attirer dans mon entourage les mauvaises personnes. Je m'étais retrouvée seule en appartement avec ma fille, presque sans le sou, mais bientôt croulant sous les dettes. J'essayais de vivre avec mon nouveau salaire tout en tentant de garder un rythme de vie agréable.

Changer de carrière. Changer de conjoint. Avoir de nouvelles fréquentations. J'avais perdu des amies, en avais gagné d'autres. Étais-je maintenant plus heureuse? À vouloir trop, on finit par se brûler... Plus j'essayais de devenir la vraie moi, sans prendre soin de ma propre personne, plus j'avais l'impression de me perdre. J'étais de plus en plus terrifiée. Et seule. Je n'écoutais pas cette puissance qui dormait au fond de mes entrailles, ce flot d'énergie qui ne demandait qu'à être stimulé adéquatement. Mes relations avec les hommes ne fonctionnaient pas; cela menait trop souvent à de mauvais transferts d'énergie et je commençais à me demander à quoi tout cela rimait. Avais-je déjà fait le tour de ma vie, du monde qui s'offrait à moi? Bien vite, je ne retirai plus aucun plaisir à vivre de cette manière, avec ce mal de vivre qui dura près d'une demi-décennie, avec pour seule



échappatoire l'évasion dans les excès. J'avais l'impression d'avoir tout vu, tout vécu. Je ne m'imaginais pas vivre vieille. Mes choix d'adolescente et de jeune adulte, mes choix de carrière, puis cette décision ridicule de laisser tomber tout ce que j'avais bâti : une belle carrière d'enseignante, ma vie de famille... Et tout ça au nom du rêve, de la passion, de la liberté ? J'avais écouté trop de films romantiques, lu trop de romans d'amour. M'étais-je trompée sur toute la ligne ? À l'intérieur, je me sentais comme si j'avais soixante-dix ans, et pourtant, je n'avais pas encore trente-cinq ans.

Et puis, un jour, j'ai eu l'impression de toucher le fond. Je vous épargne le récit des déboires de mon existence à ce moment-là, mais j'en ai eu assez. J'ai décidé de me prendre en main. Oui, la transformation intérieure fait mal, et c'est bien normal. Ce jour-là, j'ai décidé qu'il était temps pour moi de trouver la voie du bonheur, car j'avais encore une petite flamme au fond de moi – celle-ci ressemblait alors à une braise, mais elle ne demandait qu'à être ravivée.

J'ai commencé la visualisation. Ça avait fonctionné pour mon rêve de devenir écrivaine, donc ça marcherait sûrement aussi pour le bonheur ? J'ai visualisé très fort la vie que je souhaitais réellement. Ce que je voyais était brouillé, mais je percevais une vie de famille heureuse, des enfants, un lac, la nature.

Lorsque j'ai entrepris cette visualisation, c'était la fin du printemps. J'ai procédé tout naturellement. Je me suis accrochée à une image floue dans ma tête... et vous savez quoi? Le 31 décembre 2017, j'ai fait une belle rencontre inespérée. Puis, l'automne suivant, je vous jure que j'y étais, dans cette maison, avec cet homme aimant, ma fille, ses enfants à lui... sans oublier la chimie amoureuse, le lac, la nature.

Pour la première fois de mon existence, j'avais enfin l'impression que la vie était bonne avec moi. Et je souhaitais par-dessus tout que ça ne s'arrête jamais. J'ai compris que je devais poursuivre sur cette nouvelle lancée: celle d'une vie plus spirituelle, où je serais à l'écoute de mes besoins, de mes intérêts, de mes passions.

En même temps que j'apprenais à vivre heureuse, ce qui n'allait pas de soi les premiers mois, je m'ouvrais à toutes sortes d'univers spirituels dans ma quête du bonheur: la méditation, le yoga, l'univers des chakras, l'aromathérapie, la thérapie par la musique, et même la sorcellerie moderne... Ma transformation intérieure aura duré près de six ans. Aujourd'hui, je ne suis plus la fille mal dans sa peau que j'étais depuis mon adolescence. Non, je ne déborde pas d'énergie tous les jours. Oui, j'ai gardé certaines blessures du passé, comme tout le monde. Mais j'ai fait la paix. Et surtout, j'adore ma vie, celle que

je me suis créée sur mesure le jour où j'ai commencé à écouter les besoins réels que réclamaient mon corps et mon esprit, tout en laissant mes peurs de côté. Aujourd'hui, enfin, je me sens moi, je suis fière de ce que j'ai accompli, je me sens aimée et j'aime ma famille de tout mon cœur.

Professionnellement, je suis «sur mon X», comme on dit, car je gagne maintenant ma vie grâce à mes trois passions: l'écriture, le bien-être et le voyage. Et surtout, je vis sans regret, car même si je ne suis pas la femme la plus riche, la plus belle, l'auteure la plus populaire, je suis allée au bout de mes rêves et j'ai tout donné pour atteindre mes buts, pour me bâtir une vie qui me ressemble à 100 %. Bref, j'en ai fait du chemin durant les années m'ayant menée vers un nouveau moi qui me ressemble totalement ! La méditation a énormément aidé l'anxieuse que j'étais à se focaliser sur ce qui compte réellement. À faire le vide quand il le faut. Et à garder active ma créativité.

Dans ce guide, j'aimerais vous faire part de mes découvertes alors que je me familiarisais avec l'univers de la méditation en vue de ma transformation intérieure, dans ma quête pour devenir la meilleure version de moi-même, épanouie et heureuse.

Pour ma part, la transformation a été extrême. J'en ai fait du chemin durant les années



m'ayant menée vers un nouveau moi qui me ressemble totalement! Évidemment, l'idée n'est pas de vous encourager à vous séparer de quoi que ce soit. Dans ma situation, il était nécessaire de tout recommencer pratiquement à zéro. Dans votre cas, il ne s'agit peut-être que de quelques mauvaises habitudes qui vous font vous sentir mal? De fréquentations qui vous tirent vers le bas plutôt que vers le haut? D'un rêve que vous poursuivez, mais dont vous craignez la concrétisation? Peu importe ce que vous souhaitez améliorer dans votre vie, la méditation vous aidera à faire des choix éclairés.

Se débarrasser de blocages qui nous pourrissent l'existence.

Ne plus avoir peur.

Retrouver un sens à notre existence.

Se reconnecter à l'essentiel.

Apprendre à s'aimer.

Voilà vers quoi tend tout être humain normal. Vous pouvez y arriver grâce à votre nouvelle clé d'accès: la méditation, que vous découvrirez avec moi au fil des pages qui suivent. Bonne lecture!