

## Conseils pour les débutantes et débutants

Vous vous intéressez à la méditation et aux pratiques intérieures depuis quelque temps et vous n'avez encore jamais franchi le pas de la pratique? Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour que vos premiers pas se passent en douceur et vous encouragent à persévérer.

1. Vous souffrez de troubles psychiques? Vérifier avec votre médecin qu'il n'y a pas de contre-indications avec les pratiques que vous souhaitez exercer.
2. (Presque) tous les pratiquants vous le diront: il vaut mieux avoir une séance quotidienne de 15 minutes plutôt qu'une séance de 3h une fois par mois. Cela dit, on s'organise comme on peut! Commencez donc gentiment, puis, progressivement, essayez d'établir une routine.
3. Les premières fois, prenez le temps de bien faire les exercices: réservez-vous un temps un peu plus long, typiquement 30 minutes ou 1h (théorie + pratique). Réfléchissez aux exercices qui vous intéressent, lisez ou relisez calmement et attentivement les instructions et exercez-les. A la fin de ces premières séances, prenez également le temps de noter ce que vous avez fait, vos impressions, vos sensations et vos réflexions.
4. Il est recommandé de maintenir cette habitude de tenir un petit journal de bord. Il sera à l'image de ce que vous souhaitez. A titre d'exemple il peut contenir les éléments suivants :
  - Date, heure et durée
  - Humeur générale avant et après la pratique
  - Exercices pratiqués, sujet de méditation,...
  - Expériences vécues, sensations, impressions
  - Progrès et difficultés constatés
  - Questions qui ont émergé
  - ...

Ceux qui aiment bien écrire peuvent y aller à cœur joie. Vous pouvez aussi y déposer toutes vos remarques en lien avec vos inspirations/réflexions de la journée, etc... Si vous ne trouvez pas le temps de maintenir ce journal, ce n'est pas grave, privilégiez votre pratique. Cependant, gardez à l'esprit d'essayer de commencer à le faire un jour, car c'est d'une aide précieuse, surtout au départ. Certains conservent cette habitude pendant des années, d'autres le délaissent au bout d'un certain temps.

5. Afin d'ancrer l'habitude de méditer, le plus facile est de pratiquer à heure fixe et d'établir un petit rituel personnel de sorte que vous reconnaissiez ce moment comme une source de plaisir qui vous est dédié (c'est important au départ). Allumez une bougie, mettez vos vêtements préférés, une musique douce avant la méditation, prenez votre carnet, etc.
6. Vous pouvez essayer de pratiquer à différents moments de la journée pour trouver le moment qui vous est le plus favorable. Pour la plupart des gens, il est le plus aisé de pratiquer le matin avant le déjeuner. Il est déconseillé de pratiquer le ventre plein mais vous pouvez le tester. Si vous arrivez à pratiquer plusieurs fois par jour, faites-le!

7. Peu à peu, vous trouverez également la durée idéale pour votre pratique. Vous commencerez peut-être avec des séances de 10-15 minutes pour arriver à une séance de 30 minutes par jour (souvent considérée comme bien adaptée). Les pratiquantes plus expérimentées augmenteront (ou diminueront) naturellement en fonction de leur besoin.
8. Il est conseillé de pratiquer un même exercice pendant plusieurs séances de suite avant d'en changer (sauf si l'exercice en question vous déplaît particulièrement).
9. Il est important de s'écouter, de sentir ses limites et de trouver un juste équilibre dans sa pratique (et c'est normal d'être dans le flou au départ) : la persévérance n'est pas l'obstination, l'effort n'est pas le passage en force. Pour établir une pratique dans la durée, préservez vos ressources et établissez des objectifs raisonnables que vous vous autoriserez à réviser régulièrement.
10. Pratiquez avec des amis! A plusieurs, vous serez plus motivés et surtout, vous bénéficierez de ce qu'on pourrait appeler l'énergie du groupe: une énergie qui vous permettra d'atteindre une meilleure qualité d'attention et une immersion plus profonde dans votre pratique.
11. Enfin, par quelle pratique commencer? Il est souvent conseillé de pratiquer la méditation à la pleine conscience, car elle est très simple et constitue une base importante pour d'autres pratiques. Si vous n'avez encore aucune connaissance sur quoi que ce soit, vous pouvez:
  - Chercher des méditations sur internet
  - Consulter des ouvrages dédiés (exemples sur le site web)
  - Trouver une application pour smartphone (comme PetitBambou)
  - Vous inspirer de ce petit guide (aide pour une séance personnelle de 30 minutes, cf site web)
  - Venir aux cours d'initiation pour débutants (horaires sur le site web)
12. Etablissez votre plan de pratique : une fois que vous avez appris quelques méthodes, combinez-les selon votre préférence (un exemple disponible sur le site web).
13. En pratiquant de plus en plus, vous apprendrez à mieux vous connaître et mieux connaître vos préférences. Vous irez peut-être explorer plus avant certaines doctrines qui pourront vous fournir des outils de connaissance, de réflexion et de pratique. Vous rencontrerez des personnes situées à des degrés plus ou moins avancés sur certaines voies qui vous apporteront des conseils et vous inspireront pour votre propre chemin, et ainsi de suite...

Comme le dit le sage:

**"Un voyage de mille lieux commence par un premier pas"**

*Bonne chance et belle route à vous!*