

## Méditation

La méditation est une forme de thérapie du corps et de l'esprit. Les thérapies du corps et de l'esprit reposent sur le lien qui existe entre le corps et l'esprit et sur la manière dont la santé de l'un influence la santé de l'autre.

La méditation est la pratique visant à concentrer ou focaliser l'attention afin d'accroître la prise de conscience mentale et de calmer le corps et l'esprit. Le but est de prendre conscience des pensées qui occupent habituellement votre esprit ou de sentir les sensations qui habitent votre corps et votre esprit.

Une des parties les plus importantes de la méditation est la respiration consciente, soit le fait de prendre conscience de la façon dont on respire. Prendre des respirations régulières, lentes, profondes et calmes aide à détendre votre corps et votre esprit. On croit que ce type de respiration peut aider à baisser la pression artérielle et à réduire le stress et l'anxiété.

On utilise de nombreux types de méditation dans différentes cultures depuis des milliers d'années. La méthode traditionnelle pour méditer est de s'asseoir les jambes croisées sur un matelas posé au sol, mais vous pouvez méditer en étant assis sur une chaise ou allongé. Dans la méditation en marche, vous marchez lentement dans un labyrinthe ou le long d'un chemin spécialement conçu pour la méditation. D'autres thérapies complémentaires, comme le tai-chi et le yoga, combinent le mouvement volontaire et la méditation.

De nombreuses personnes essaient différents types de méditation pour voir ce qui fonctionne le mieux avec elles. Il est possible que vous trouviez cela difficile de méditer au début, mais la plupart des personnes s'améliorent avec la pratique. Vous pouvez vous adonner à la méditation une ou deux fois par jour pendant de courtes périodes de 10 ou 15 minutes ou pendant de plus longues périodes de temps.

Certaines pratiques méditatives comportent un aspect religieux ou spirituel, tandis que d'autres n'en ont pas. Vous pouvez vous concentrer sur l'amour ou la gratitude, ou vous pouvez réfléchir à un poème ou à une œuvre d'art que vous trouvez inspirant.

## La méditation comme thérapie complémentaire

À l'heure actuelle, il n'y a aucune preuve que la méditation peut traiter le cancer en lui-même. Les personnes utilisent souvent la méditation comme moyen de se détendre et de gérer le stress et l'anxiété.

Des recherches ont démontré que la méditation régulière peut aider à atténuer la douleur chronique, l'anxiété et les troubles du sommeil. Elle peut aussi aider à réduire la pression artérielle et à améliorer l'humeur des personnes atteintes du cancer.

## Effets secondaires et risques de la méditation

Si vous envisagez d'essayer la méditation, parlez-en à votre équipe de soins de santé. La méditation est considérée comme sécuritaire pour la plupart des personnes. Si vous avez des antécédents de dépression ou d'autres troubles de santé mentale, vous devriez en parler à votre équipe de soins de santé et à votre instructeur de méditation pour vous assurer que cette thérapie est sécuritaire pour vous.

Quelques personnes se sont senties désorientées ou anxieuses après avoir essayé la méditation. Certaines personnes trouvent inconfortable de rester dans la même position pendant une longue période de temps. D'autres personnes pourraient ne pas être capables de s'asseoir sur le plancher ou de s'adonner aux pratiques de méditation qui comprennent des mouvements. Un instructeur de méditation peut vous aider à trouver une position ou une technique de méditation qui vous convient le mieux.

## **Trouvez un instructeur de méditation**

Vous pouvez pratiquer la méditation par vous-même ou vous joindre à un groupe guidé par un instructeur de méditation. L'instructeur de méditation peut être un instructeur de yoga, un conseiller, un psychologue, un psychiatre ou un autre professionnel de la santé. De nombreux centres communautaires et studios de yoga offrent des activités de méditation en groupe. Votre centre de traitement du cancer organise peut-être des groupes où l'on pratique la méditation ou le contrôle du stress par la pleine conscience.

© 2018 Société canadienne du cancer. Tous droits réservés. Organisme de bienfaisance enregistré :

118829803 RR 0001

*Imprimé : 6 juin 2018*

*L'information fournie par la Société canadienne du cancer ne saurait remplacer le lien qui vous unit à votre médecin. Nos renseignements sont d'ordre général; avant de prendre toute décision de nature médicale ou si vous avez des questions concernant votre état de santé personnel, assurez-vous de parler à un professionnel de la santé qualifié. Nous faisons le maximum pour que les renseignements que nous diffusons soient toujours exacts et fiables, mais nous ne pouvons garantir leur exhaustivité, pas plus que l'absence totale d'erreur. La Société canadienne du cancer n'assume aucune responsabilité quant à la qualité des renseignements ou des services offerts par d'autres organismes mentionnés sur cancer.ca, pas plus qu'elle ne cautionne un service, un produit, un traitement ou une thérapie en particulier.*