

# Instructions Méditations TDAH

## Relaxation corporelle énergisante

<http://blog.tdah-adulte.org/2011/09/methode-dapprentissage-de-la-meditation.html?m=1>

Voici comme convenu une méthode de libération de la prison des pensées/émotions compulsives et d'augmentation du bien-être qui combine le meilleur des techniques orientales et occidentales. Elle met en œuvre le ressenti des énergies interne du corps (Qi ou Chi du Tao chinois), couplé à la relaxation occidentale, tout cela à travers un processus d'auto-hypnose pour en faciliter l'apprentissage. En quelques semaines on augmente ainsi notre niveau de bien-être environ de 2 à 5 points sur une échelle de 1 à 10. On baisse son agitation mentale, en renforçant son pouvoir de concentration et de création, et en augmentant l'harmonie avec son entourage personnel et professionnel (baisse de l'hypersensibilité). Tout cela en étant plus énergique pour mener à bien ses projets, avec une nouvelle confiance en soi ... tout un programme !

**Important :** L'efficacité de cette méthode réside dans le fait de l'apprendre pendant un mois environ (15 min en début de journée), et non pas d'en comprendre intellectuellement le principe après quelques jours d'utilisation. Cette méthode a été conçue pour ne pas vous ennuyer rapidement et tenir au moins un mois, le temps de l'apprentissage, pour vous permettre d'en avoir suffisamment de bénéfice pour vouloir la continuer et l'améliorer toute votre vie. Mais il va falloir un peu de volonté au début, en considérant que votre renouveau va passer par là, ce qui a été le cas de nombreuses personnes à ce jour.

### Résumé des deux mois d'écoute

<b>J1 à J5</b>	5 jours	<b>Audio 1</b> - 2:30	<b>Audio 2</b> - 13:00	
<b>J6 à J15</b>	10 jours	<b>Audio 3</b> - 15:00		<b>Audio 1</b> – 2:30 2x / semaine
<b>J16 à J35</b>	20 jours	<b>Audio 4</b> - 15:00		
<b>J36 à J 66</b>	30 jours	Alterner <b>Audio 3</b> / <b>Audio 4</b> une semaine chacun	<b>Audio 5</b> – 7:00	

### Méthode et audios associés :

#### - **Audio 1 : Hyperactivité cérébrale**

Le problème de base de beaucoup de gens (spécialement les adultes qui ont un déficit d'attention appelé le TDA/H) est l'hyperactivité cérébrale, qui se décline au niveau comportemental en hyperactivité ou au contraire en hypo-activité, voire en impulsivité ou en fluctuation émotionnelle. On n'a pas forcément conscience de ce bruit mental incontrôlable, c'est le premier audio qui aide à cette prise de conscience (A écouter 2 ou 3 fois de suite puis plusieurs fois par semaine pendant 2 mois).

#### - **Audio 2 : Ressentir son Corps**

La technique la plus efficace pour être moins absorbé par ses pensées compulsives et ses émotions est de déporter son attention vers son corps, avec un 2eme avantage qui est de faire ressortir les énergies que l'on a (le fameux Chi ou Qi comme dans Qi-Qong ou Prana dans le yoga ou encore La Force dans la guerre des étoiles). Le 2eme audio donne un aperçu de cette technique : (A écouter 1 fois par jour pendant 1 semaine en suivant les conseils proposée par le narrateur).

*Les 2 audios suivant sont des versions épurés de ce 2eme audio, avec moins de paroles et plus de silence, avec plus de focus sur le corps et notamment les mains.*

### **- Audio 3 et 4 : Méditation Corps 1 + Corps 2**

#### **A- Préalable :**

1. -> Mettez-vous en position allongé, ou en position assise si vous vous endormez facilement
2. -> Le plus simple est de rester au lit et commencer au réveil avant les premières pensées compulsives
3. -> Si vous êtes allongés, vous pouvez relever vos genoux pour sentir la plante de vos pieds sur le matelas/tapis
4. -> Démarrer l'audio, détendez votre corps et commencez à faire quelques respirations conscientisées
5. -> Observer les sensations dans vos mains quand le narrateur vous y invite (picotements, ...)
6. -> Restez concentré sur les moindres sensations (picotement, fourmillement, chaleur, vibration, ...)
7. -> Ne faites pas cet exercice en apnée, respirez et détendez vos muscles sur certaines expirations
8. -> Suivez les instructions du narrateur même si cela vous paraît répétitif, c'est le principe de cette méthode
9. -> L'intensité de l'exercice sera proportionnel à la diminution de vos pensées même si il en restera toujours quelques unes.
- 10.-> Les premières fois, il peut y avoir même plus de pensées que d'ordinaire, il faut accepter et les observer seulement.
- 11.-> A la cloche finale (12min, ressentez l'énergie vibratoire dans tout votre corps et restez-y encore
- 12.-> Ouvrez les yeux et observer vos pensées qui sont moins nombreuses et plus créatrices
- 13.-> Appréciez l'état de calme intérieur, d'énergie et de positivité que vous ressentez
- 14.-> Commencer vos activités en restant dans cet état d'être et observer comme tout se passe mieux

*B- Audio 3 :* Pour persévérer dans cette technique, de manière progressive, c'est un peu plus compliqué. Il va falloir un peu de volonté et surtout de la persévérance. Voici les 2 audios qui vont vous y aider. Donc une relaxation puissante, qu'on pourrait aussi appeler méditation sur le corps, basée sur la conscience des ressentis internes de notre corps. Il s'agit de détendre son corps (commencer par quelques respirations conscientes) et d'écouter activement tous les jours pendant 10 jours le 3eme audio de cette méthode.

*C- Audio 4 :* Il faut ensuite enchaîner pendant 10 à 20 jours avec le 4eme audio qui permet un approfondissement de ces ressentis.

Au bout d'un mois, si vous avez pratiqué tous les matins avec détente et concentration, vous êtes autonome car vous pouvez reproduire les mêmes sensations et même les intensifier, tous les jours ou à la demande, avec ou sans enregistrements audio.

*D- Ensuite :* Il est bon de revenir régulièrement à l'Audio 3 pendant quelques jours ou semaines. Ces 2 audios peuvent être pratiqués aussi une 2ème fois le soir avant votre rituel d'endormissement. L'efficacité de ces deux audios de relaxation et l'ancrage définitif que cela provoque grâce à une technique d'auto-hypnose, est plus rapide qu'un apprentissage classique. On peut ne rien ressentir d'extraordinaire pendant les 15 premiers jours jusqu'à quelque chose de très fort le 16ème (une sensation très fortes dans les mains ou dans tout le corps)... ou alors les sensations augmentent progressivement au fil des séances. Dans tous les cas vous ressentirez un bien-être après chaque séance, de par l'effet de cette relaxation énergétique, et vos journées se passeront déjà de manière beaucoup plus fluides.

### - **Audio 5 : Généralisation des sensations**

La dernière étape de cette méthode consistera à passer le stade suivant à partir du 2ème mois, à savoir ressentir partiellement son corps en permanence ou le plus souvent possible dans la journée pour diminuer encore plus l'hyperactivité cérébrale, contrôler ses émotions et son impulsivité et avoir de meilleures relations avec les autres. De plus vous augmenterez vos énergies (Qi) tout au long de la journée, et au fil des mois cette énergie que vous emmagasinez vous transformera. La combinaison des 3 effets (baisse de l'hyperactivité cérébrale, relaxation, augmentation de l'énergie) vous fera évoluer positivement et vous aurez aussi globalement une meilleure santé. Voici l'explication correspondante qu'il vous faudra écouter tous les jours pendant un mois à partir du 2ème mois d'utilisation de cette méthode, puis de temps en temps...

Et toujours la relaxation corporelle avec 1 des 2 audios vus plus haut ou sans audios ensuite car pour bien faire du vélo, il faut un jour enlever les petites roulettes.

- **Conclusion** : Pour ceux qui ne pensent pas trouver de temps pour les pratiquer (notamment le matin avant toute forme de pensée ou d'activité), sachez que les 15 minutes que vous aurez l'impression de perdre vous feront au contraire gagner beaucoup de temps et d'efficacité dans les heures qui suivront, grâce à leur effets antistress, énergétique, aide à la concentration et retour de la confiance en soi, rien que ça... Il est important de pratiquer ces relaxations **le plus tôt possible dans la matinée, au réveil dans votre lit** ou après avoir pris sa douche si vous avez tendance à vous rendormir, et **éventuellement une 2ème fois le soir au coucher**, au début de votre rituel d'endormissement préféré. Soyez relativement éveillé au moment où vous pratiquez car cela demande de la concentration, c'est un mélange subtil de détente et de concentration.

Ce n'est pas de l'ésotérisme ou un truc auquel il faut croire pour que ça marche ! Ça marche tout simplement, si on prend 10 à 20mn tous les jours pour ces exercices en suivant les instructions du narrateur pendant 1 mois.

Selon l'intensité que l'on met dans ces exercices (détente + concentration sur les sensations), c'est comme si on prenait tous les jours un stimulant, un antidépresseur et un anxiolytique, le tout sans effet secondaire. L'intensité et la qualité de l'exercice peut aussi se mesurer par la baisse du nombre de pensées pendant ces 15 min, on ne peut en effet pas être à la fois dans ses pensées et dans son corps.

A partir d'un certain niveau de concentration, cela se fera sans effort et même avec plaisir, puisque cela secrète en plus des endorphines. Si on s'en lasse ou si on oublie de faire cette relaxation/méditation (c'est notre nature), notre oscillation de l'humeur et nos ennuis quotidiens recommencent, donc on aura tendance à vite reprendre cette pratique...

Si ce type de méthode introspective vous correspond et si vous êtes persévérants, voici enfin une solution quasi universelle pour mieux fonctionner quand on a un TDA/H. Mais quand on a un TDA/H, il se peut qu'on bout de quelques mois ou même 2 ans, suite à des difficultés ou simplement une lassitude, on ne puisse plus continuer ce type de relaxation, il faudra donc passer à un autre type d'exercice d'élévation de niveau de conscience, plus introspectif comme la méditation de pleine conscience, ou plus dynamique comme le yoga, le qi-gong ou les arts martiaux, pour ressentir aussi votre corps mais à travers des mouvements en pleine conscience cette fois.

Ce n'est pas une fin en soi, mais un nouvel art de se sentir vivre, qui vous accompagne dans la réalisation de tous vos objectifs plus pragmatiques. Ceux-ci se réalisent beaucoup plus facilement car vous aurez plus d'énergie, moins d'anxiété ou de déprime, beaucoup plus de confiance en vous (on se sent plus fort en ressentant le corps dans son entier, on n'est plus seulement une tête hyperactive), vous n'êtes plus exclusivement dirigé par vos pensées compulsives, votre hypersensibilité et vos émotions dévastatrices... Pas de phénomène d'accoutumance, l'effet sera

toujours là et s'amplifiera de jour en jour au fur et à mesure que vous ressentirez intensément votre corps, il n'y a pas de limites. Pas d'effets secondaires malsains, si ce n'est que vous aurez moins envie de faire des choses inutiles ou addictives pour vous sentir bien. A noter toutefois qu'une minorité de personne s'attachent à ce type d'expériences en prolongent exagérément leurs relaxations au delà d'1 heure avec des expériences fortes (sensation de sortie du corps, voyage astral etc.) , mais qui peuvent au contraire les déconnecter de la réalité, donc se limiter à 2 fois 30 minutes par jour de pratique intense de ce type est préférable.

Cette méthode a déjà fait ses preuves depuis 2011 et c'est une nouvelle version qui vous est présenté ici (2015). 80% de ceux qui ont vraiment suivi assidûment cette démarche ont vu leur vie se transformer en mieux. Cette méthode ne conviendra pas à tout le monde évidemment donc si ça ne marche pas du tout au bout de 2 semaines et que vous sentez monter une colère interne ou une frustration, ne vous acharnez pas et passez à d'autre type de technique d'élévation de votre niveau de conscience, plus en mouvement par exemple (art martiaux, yoga Qi-Gong , Tai-Chi, ...).

De plus , quand on a un TDA/H, tout a une fin plus rapidement que pour la moyenne des gens, et il se peut qu'au bout de quelques mois ou quelques années de succès avec cette méthode, vous ne vouliez ou pouviez plus la faire, donc il faudra faire évoluer votre technique de ressenti du corps, notamment vers les centres d'énergies appelés chakras et surtout vers le cœur, avec d'autres audios qui sont proposées à ceux qui viennent dans les stages de groupe en 2ème niveau. Sont proposés aussi des audios de relaxation pour la confiance en soi ou l'harmonie relationnelle.

Les audios de cette méthode d'apprentissage de la méditation ont été conçus par [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org) à partir de livres audios de Eckart TOLLE (sélection de certaines phrases, rajout de silences) , disponibles chez ADA AUDIO qui diffuse d'excellents livres de développement personnel avec de très bon arrangements et des voix remarquables : <http://www.ada-inc.com>