

Se recentrer pour reprendre confiance

Mis à jour le 30 décembre 2021 à 17:14

Par [Hélène Fresnel](#)

Pour avancer en confiance, il est impératif de commencer par se recentrer. Or, c'est l'inverse que nous expérimentons de plus en plus fréquemment : un affolement face à la montagne de choses que nous avons à faire, une incapacité à se concentrer, une sensation d'éparpillement. Comment se recentrer, se calmer, se (re)trouver afin de regagner confiance? Explications de psychanalystes, et exercices de focalisation proposés par un maître de yoga.

Sommaire

- [1. Se recentrer, pourquoi ?](#)
- [2. Méditation zen ou yoga](#)
- [3. Trois postures de yoga](#)
- [4. D'autres méthodes](#)

Se recentrer, pourquoi ?

Combien d'activités avez-vous exercées simultanément depuis votre arrivée au bureau, ce matin ? Combien d'e-mails avez-vous consultés pendant que vous écoutiez votre messagerie téléphonique tout en tapant un texto sur ce minuscule clavier de smartphone qui vous rappelle à chaque fois que vous avez de bien gros doigts ?

Tout, dans notre vie quotidienne, nous incite à la dispersion. Cette parcellisation a des effets sur notre identité, confirme [Monique David- Ménard](#), philosophe et psychanalyste : « Il y a quelque chose, dans notre culture liée aux moyens de communication contemporains, qui va vers la fragmentation. Face aux sollicitations multiples dont nous faisons l'objet, nous perdons une forme de calme intérieur. » Tirillés entre d'innombrables tâches, nous devons aussi répondre à des injonctions de performance multiples et cloisonnées : être efficace au travail, à la hauteur sexuellement et dans notre vie de famille, rester séduisant quoi qu'il arrive. Chaque « champ » est soigneusement coupé de l'autre. Nous sommes incités à dissocier notre intellect, nos affects et notre corps, comme si l'un pouvait aller sans les autres.

À ces discours et exigences « morcelants » vient s'ajouter l'impact de la crise économique : notre crainte d'être marginalisé, fragilisé dans nos relations sociales et professionnelles secoue un peu plus nos « fondations » ; dans ce cadre, l'éparpillement prend une plus grande gravité. Il abîme et fait exploser l'image de soi. « Quand nous rencontrons des difficultés, particulièrement dans le cadre professionnel, nous pouvons aisément nous sentir dévalorisés, affirme le psychiatre et psychanalyste [Alain Vanier](#). Parce que, au travail, nous ne nous "défonçons" pas seulement pour gagner de l'argent ou par esprit de compétition : nous désirons souvent un retour "narcissisant", flatteur de notre supérieur.

La peur, les sentiments d'échec, d'incapacité peuvent avoir des conséquences dramatiques sur notre image et se traduire, par exemple, par des focalisations sur différentes parties du corps que nous nous mettons à scruter. » Des taches de vieillesse sur les mains, un affaissement de l'avant-bras... Quand nous cherchons, évidemment, nous trouvons. Notre enveloppe se fissure et nous la parcellisons, détaille Monique David-Ménard, « par cruauté envers nous-même : quelque chose de purement pulsionnel se fixe sur une partie de nous que nous décrétons haïssable ».

Méditation zen ou yoga

Pour se recentrer, s'extirper de ce qui nous ronge, il faudrait pouvoir se pacifier avec soi et s'unifier. C'est ce que proposent certaines sagesse orientales, comme la méditation zen ou le yoga (qui signifie « union »). Maître de yoga Iyengar, Faeq Biria explique : « L'être humain est structuré de telle manière que, quand il souhaite atteindre un objectif, il doit pouvoir faire converger en une même direction ses organes d'action, de perception et son mental. Souvent, ce n'est pas l'envie qui nous manque, mais les organes ne collaborent plus. Et c'est à cause d'un corps fermé que nous nous éparpillons mentalement. Nous parlons de "défocalisation". Pour y remédier, nous nous appuyons sur deux piliers : les postures et la respiration. » Vous trouverez ci-dessous quelques clés et recommandations, établies par lui, qui aident à s'ouvrir et à se recentrer.

Psychologies

Bienvenue à Bonheurs Intérieurs, le nouveau site Psychologies dédié au bien-être à la maison ✨☐

Trois postures de yoga

Ces trois exercices sont proposés par **Faeq Biria** est directeur du [Centre de yoga Iyengar de Paris](#), et responsable de formation.

=> Pour rafraîchir le cerveau : Adho Mukha Suanasana dite « posture du chien tête en bas »

Quand le mental est perturbé, excité, nous sentons souvent une chaleur dans le cerveau. Pour le calmer, il faut le rafraîchir. Poussez fort les paumes des mains sur le sol et tendez bien les jambes, les petits os des fessiers montés vers le ciel. Les talons peuvent être soulevés légèrement. La nuque et le ventre doivent être relâchés, le regard tourné vers le nombril. Le front peut être posé sur une brique afin de permettre au cerveau de mieux se relâcher. La peau du front doit descendre du haut vers le bas. Dans cette posture, il faut respirer calmement – en yoga, nous respirons uniquement par le nez – et rester ainsi pendant deux à trois minutes.

Effets : Soulagement, apaisement des esprits "échauffés", relâchement,

extension des muscles du dos, de la nuque et des côtes.=> **Pour réconcilier le cœur et le mental** : Viloma (respiration nasale par paliers)

Assis en tailleur, le dos bien droit, abaissez la tête vers le buste. Gardez les yeux fermés. Placez les mains paume contre paume, les pouces contre le sternum. Roulez les épaules vers l'arrière pour bien dégager le torse. Le ventre et le bassin sont complètement détendus. Inspirez par le nez avec la poitrine sans gonfler le ventre, en gardant celui-ci complètement détendu. Puis expirez une seconde. Faites une pause d'une seconde et recommencez cette opération jusqu'à ce que vous sentiez que le ventre va commencer à se contracter. Arrêtez-vous à ce moment-là. Le ventre ne doit jamais se crispier. Ensuite, prenez trois respirations normales puis recommencez ce cycle. L'opération doit durer cinq minutes. Pour ceux qui ont tendance à la dépression, à manquer de volonté ou de confiance en eux, effectuez le même exercice, mais au lieu d'expirer, vous inspirez.

Effets : Irrigue et entraîne une meilleure circulation lymphatique, une oxygénation du cerveau, des tissus, des muscles ; permet de prendre conscience à la fois de son souffle, de son corps, de ses mouvements et de ses pensées.

=> **Goûter au silence intérieur** : Savasana (dite « posture du cadavre »)

Allongé sur le dos, une couverture sous la tête comme en Viloma, les épaules roulées vers l'arrière, bien loin de vos oreilles, éloignez vos bras du buste jusqu'à ce que la face intérieure des avant-bras se tourne vers le plafond sans exercer de pression sur les épaules. Étirez bien l'arrière de vos jambes relâchées sur le tapis et écartez vos pieds jusqu'à ce que vous sentiez vos orteils se diriger vers le sol des deux côtés. Votre coccyx doit descendre vers les talons et les chevilles. La couverture sous votre tête sera suffisamment épaisse pour que vous sentiez votre visage légèrement en pente de manière à ce que la peau du front se dirige vers le menton. La glotte et la gorge doivent être complètement relâchées. Les yeux aussi. Vous pouvez poser un foulard pour bien les détendre. C'est l'une des clés de la relaxation, car nous disons en yoga que tout comme la peau est le miroir de l'état du corps, les yeux sont le miroir de l'âme. Et ils ne peuvent pas se reposer si le cerveau ne l'est pas. Pour bien détendre ce dernier, abandonnez complètement les os de la tête, surtout ceux du visage, puis passez à la peau, à la bouche (en décollant la langue du palais) et aux muscles, en les relâchant du front vers le menton puis du centre vers les côtés (les tempes). Laissez les yeux se reposer sur le cerveau bien détendu. La respiration doit être naturelle, paisible et douce.

Effets : Donne accès à la paix intérieure, élimine les tensions nerveuses, musculaires et mentales, suspend les effets de la pesanteur, ouvre le corps et l'unifie à l'esprit. C'est la posture du lâcher-prise.

D'autres méthodes

De nombreuses techniques permettent de se recentrer, en alliant postures physiques et états méditatifs. En voici quatre qui ont fait leurs preuves.

La méditation

S'il existe plusieurs sortes de méditation (zen, tibétaine, *vipassana*...), elles ont toutes pour principe d'amener le pratiquant à prendre conscience des flux de pensées qui ne cessent de l'agiter et à mieux les canaliser. Au fur et à mesure des exercices de concentration et de respiration, l'esprit se vide de ses idées parasites et atteint peu à peu un état de pleine conscience, idéal pour se reconnecter à soi-même.

Rens. : meditationfrance.com

Le qi gong

Dans cette pratique chinoise vieille de cinq mille ans, il s'agit de faire circuler librement l'énergie vitale (le *qi*) en nous et autour de nous par un enchaînement de mouvements lents. Un art qui permet de remettre de la cohérence entre toutes les dimensions de notre être et de notre environnement.

Rens. : Fédération française d'arts énergétiques et martiaux chinois, [ff wushu.fr](http://ffwushu.fr).

Le Rolfing

Mise au point par Ida Rolf, biochimiste américaine, cette pratique, qui se situe entre yoga et ostéopathie, est un massage en profondeur effectué en cabinet. Parce qu'elle vise à replacer le corps sur son axe central, elle permet de retrouver un état de bien-être à la fois physique et psychique.

Rens. : rolfing.fr.

La méthode Alexander

Cette méthode porte le nom de son inventeur, un acteur australien, qui avait compris qu'une mauvaise position du corps (dos voûté, épaules contractées) affectait le physique, mais aussi le mental. Sa technique propose de désapprendre les gestes automatiques pour les remplacer par des mouvements et des postures adéquats. Le pratiquant reprend ainsi conscience de son schéma corporel.

Rens. : methodealexander.com