

# Apprenez à méditer avec Cédric Villa



*par Jenna Blossoms*

Cédric Villa, qui se définit lui-même comme diffuseur de paix et propulseur de passions, a créé une méthode de micro méditation qui permet à chacun de méditer quel que soit son emploi du temps.

J'ai eu la chance de pouvoir interviewer Cédric et échanger avec lui sur son parcours, ce qui l'a mené à développer sa méthode ainsi que les bienfaits de la méditation au quotidien.

Cédric a une histoire particulièrement inspirante que je te propose de découvrir ici.

Dans cette interview vous découvrirez :

- l'histoire de Cédric et ce qui l'a conduit à la méditation

- pourquoi et comment est née la méthode Instant méditation
- les bases de la méditation express
- quels sont les bienfaits d'une méditation quotidienne
- en quoi méditer c'est agir sur notre vie

Retranscription de l'interview :

“Jenna : Je reçois Cédric Villa, fondateur de l'académie de l'instant et de « Instant méditation ». Peux-tu nous expliquer ton vécu avec la méditation, ta méthode ?

Cédric : je suis venu à la méditation à partir des arts martiaux, j'ai fait du karaté et à côté du dojo au milieu des années 90 il y avait un centre de ZaZen (méditation zen assise) et j'ai eu envie d'essayer et là je me suis juste assis ; et là il ne s'est rien passé et en même temps il s'est tout passé.

Mon mental n'a pas trop compris mais quelque chose en moi s'est réveillé et j'ai eu envie de continuer.

Au fil des années je me suis formé à la méditation, j'ai beaucoup pratiqué et fait plein de stages et puis je suis arrivé en 2012, avec mon épouse nous avons décidé d'avoir un enfant. C'était à la fois génial et à la fois ça m'a frustré d'un point de vue personnel parce que je n'avais plus le temps de méditer et je me réveillais la nuit pour méditer, pour avoir un moment pour moi parce que je savais qu'en méditant je me sentais mieux et que ça m'aidait.

Je me suis dit qu'il fallait vraiment que je trouve une autre méthode qui me permette d'intégrer les bienfaits de la méditation dans ma vie quotidienne sans devoir me lever la nuit.

J'ai contacté les anciennes personnes qui m'avaient enseigné, je me suis documenté de diverses façons sur comment faire pour avoir les bienfaits de la méditation sans forcément devoir méditer deux fois 20 ou 30 minutes par jour comme c'est enseigné traditionnellement.

J'ai vu qu'il y avait plein de clés qui permettent de le faire durant son quotidien, il y a des toutes petites choses que vous pouvez déjà essayer, par exemple effectuer un petit exercice de respiration consciente c'est-à-dire respirer et être bien connecté à sa respiration.

A l'époque je travaillais devant un ordinateur donc j'avais tendance à être absorbé par mon mental devant la machine. Si c'est votre cas aussi vous pouvez mettre en place une minuterie, toutes les 15 minutes pour juste faire un cycle de respiration consciente. En fait ça permet d'abaisser le niveau de stress et de se reconnecter à soi tout au long de la journée.

Lorsqu'on ne fait rien, qu'on est reposé, on part d'un niveau de stress assez bas puis au fil de la journée on entre en conflit avec quelqu'un, on rate son transport, quelqu'un de notre famille nous appelle pour parler de quelque chose qui nous agace puis votre niveau de tension augmente.

Jenna : et avec les responsabilités du quotidien, le stress du travail...

Cédric : exactement, ça peut être des centaines de petites choses. Et du coup si on ne fait rien on arrive le soir complètement à cran ce qui peut déboucher sur des insomnies, de fortes tensions corporelles et ça peut aller bien plus loin.

En intégrant des instants méditatifs vous pouvez à chaque fois rabaisser ce niveau de stress. Donc vous augmentez puis vous rabaissez.

Petit à petit vous vous reconnectez à vos sensations

corporelles de plus en plus profondément et vous allez rentrer dans un cercle vertueux qui vous permet de bien écouter vos sensations, de bien être attentif à votre respiration, petit à petit vous prenez conscience de vos pensées, vous pouvez prendre du recul et tout plein de bienfaits en découlent.

Il y a des centaines, voire des milliers d'études sur les bienfaits de la méditation, c'est un moyen d'intégrer ces bienfaits même si vous avez un emploi du temps surchargé.

Jenna : merci pour ton histoire qui est inspirante ; c'est fou de voir que lorsqu'on commence à goûter à la méditation, qu'on commence à entrer dans cette pratique régulièrement, on ne peut plus s'en passer.

Tu y avais pris gout à tel point que tu étais obligé de te lever la nuit pour retrouver cet instant de paix et de connexion qui est conscient parce que dans la nuit on se repose certes mais on reste dans notre inconscient.

Utiliser cette pratique là dans ton quotidien, qu'est-ce que ça t'as permis de faire, peut-être dans ton travail, dans ta vie personnelle, professionnelle, qu'est-ce que ces instants méditatifs et ta pratique de la méditation t'ont permis d'accomplir ou de réaliser sur toi ?

Cédric : ça m'a apporté tellement de choses que j'ai du mal à en parler rapidement mais ça m'a permis de me reconnecter avec mes émotions parce que je suis passé par une phase où de par mon éducation et divers facteurs, mes émotions sur une échelle de 1 à 10 étaient bloquée à 2, 3 peut être puis tout à coup ça explosait avec des fortes colères.

Là ,ça m'a permis de bien ressentir ces émotions et de rouvrir dans mon ventre, de me reconnecter à ces émotions. J'ai pu les ressentir pleinement, les faire vivre et de les ressentir dans mon corps et petit à petit libérer ces tensions, ces blocages qui faisaient que j'étais soit très passif soit en mode agressif.

Donc de ressentir tout ce qui se passe, de fluidifier et de se rendre compte que c'est OK, que je peux les accepter, les vivre pleinement, que ça fait partie de l'expérience humaine et de me reconnecter à cette vie en moi.

Jenna : et les transcender du coup j'imagine parce que souvent les vagues d'émotion ça fait peur, c'est de l'incontrôlable, du « trop ». Beaucoup de personnes me disent « moi j'ai trop d'émotions, c'est un problème, je suis trop sensible » ou à l'inverse des personnes qui comme toi se sentent déconnectées de leurs émotions et ont du mal à se laisser traverser par cette émotion qui est finalement humaine et nécessaire.

Dans ta clarté d'esprit aussi j'imagine, dans ton travail, ça t'a permis d'accomplir plus (pas dans le sens de la performance) mais peut être en tous cas d'être plus concentré, plus efficace dans les tâches que tu te donnes dans la journée.

Cédric : oui ça m'a permis de gagner en sens sur ce que je faisais, du coup de gagner en efficacité en étant beaucoup plus calme mentalement. Ça me permet quand je fais quelque chose d'aller droit au but. Ça m'a permis de réorganiser toute ma vie en mettant au centre les choses qui sont importantes pour moi. Du coup ça a eu un impact global sur ma façon de travailler, ma façon d'aborder ma relation à mon couple, à mes enfants, de vivre au quotidien les activités que j'entreprends et comment je le fais.

C'est surtout un état d'être. J'aime la notion de jeu et je vois l'entrée dans les sensations et la reconnexion au corps, à quelque chose de plus vaste encore comme un jeu.

A chaque fois je peux rentrer plus profondément et plus rapidement en contact avec ça et ça me permet de fluidifier les choses dès qu'elles arrivent.

Maintenant si je rencontre une situation qui peut être difficile à gérer, je sais qu'en me reconnectant directement

dans l'instant présent, le vivant, je peux le vivre et éviter que ça fasse des tensions à l'intérieur de mon corps et puis si je n'y arrive pas complètement sur le moment, je peux revenir après pour retravailler là-dessus et être dans un cycle d'évolution perpétuel tout en m'amusant.

Donc moi je vois ça comme un jeu, un peu comme les gens qui font de la plongée sous-marine ou de l'apnée, ils descendent à l'intérieur d'eux-mêmes en même temps qu'ils descendent dans la matière.

On peut faire la même chose avec ses sensations corporelles, on peut avoir la sensation de plonger dedans et en même temps bien ancré, bien présent et connecté à tout ce qui se passe.

Ça m'a permis d'être plus attentif à des signes d'intuition, des signes de ressenti intérieur que j'avais auparavant mais je n'arrivais pas à l'identifier aussi clairement et je n'arrivais pas à dire ce qui provenait de moi ou d'autrui. Ça m'a permis d'affiner beaucoup ces ressentis.

Ça me sert tous les jours pour prendre des décisions, pour bien structurer ce que j'enseigne, pour développer ma société, une association que je crée et plein de projets que je mets en œuvre.

Jenna : c'est très beau parce que finalement la plupart des personnes pensent que la méditation c'est de la non action et de la passivité.

Ils ont ce blocage à passer à l'action et ont l'impression qu'en faisant de la méditation c'est une perte de temps par rapport à toutes les actions qu'ils ont envie de mettre en œuvre.

Finalement, on se rend compte que prendre ce temps et faire cette pause et faire ce travail intérieur de retour en soi c'est se donner une chance dans son action d'avoir une efficacité accrue et de passer à l'action avec beaucoup de

plus de fluidité, moins de tensions et de souffrance. C'est ce que je retire de ton partage.

Cédric : exactement et je vous invite à prendre une douche en conscience : simplement, lorsque vous vous douchez au lieu de penser à des événement du passé, des événement futurs, typiquement ce que vous allez faire dans votre journée, c'est juste être attentif à l'eau qui coule sur vous, lorsque vous vous savonnez, à bien ressentir ce que vous faites, les mouvements.

Et si par la suite vous calculez le temps qu'il vous faut pour vous doucher vous verrez qu'à la fois vous êtes plus rapide, à la fois c'était plus agréable et en plus vous repartez avec les idées plus claires que si vous vous étiez projeté dans la journée contrairement à ce que l'on pourrait penser au premier abord.

Jenna : je suis complètement d'accord et je le partageais il n'y a pas très longtemps dans une de mes vidéos.

Cultiver des moments de pleine conscience c'est aussi se donner une chance de développer son intuition extrêmement fortement et aussi de vibrer plus haut, de manifester plus parce qu'on arrête de conditionner sa réalité de parce que qu'on connaît déjà, par ce qu'on projette mentalement, et on se laisse une chance d'être surpris par la vie et de vivre sa vie tout simplement.

Je suis sûre qu'on passe à côté d'énormément de choses quand on est enfermé dans cette projection de « ma journée va ressembler à ça ». Forcément on fait en sorte que notre journée ressemble à ce que l'on a projeté initialement donc c'est aussi se redonner une chance de retourner au champ des possibles.

C'est une multipotentialité de l'instant présent qui fait que on peut avancer beaucoup plus vite et vivre de belles transformations. Il y a des guérisons, j'ai envie d'utiliser

ce mot, émotionnelles, intérieures, à travers cette méditation.

Merci beaucoup Cédric c'était passionnant de parler avec toi de ce sujet-là, j'espère que ça vous aura donné envie de méditer chez vous, de prendre ces respirations profondes à plusieurs intervalles dans votre journée, si vous y pensez aujourd'hui ou peut être essayer dans la semaine qui suit.

Cédric, où peut-on te retrouver si on est intéressé pour continuer tes méditations ?

Cédric : vous pouvez me retrouver sur [academie-instant.com](http://academie-instant.com)

Vous verrez que je partage les méthodes que j'enseigne, notamment instant méditation.

Aussi je mets en avant d'autres auteurs, d'autres personnes qui ont aussi des instants transformant à partager, des personnes comme toi qui contribuent à une élévation de conscience, un monde meilleur, de par différents outils qui parlent à différentes personnes suivant votre étape de vie.

A très bientôt"