



## 4 façons de pratiquer l'attention



Créé par Nathanael ROUX

Instructeur de Méditation en Pleine Conscience

[nathanael.roux@gmail.com](mailto:nathanael.roux@gmail.com)

<https://fr.linkedin.com/in/nathanaelroux>

<https://moudure.fr/>

+33(0)6-07-87-83-45

Version du 04/07/2024

Vous pouvez télécharger gratuitement une copie électronique de cet ouvrage ici =>

[4-facons-de-pratiquer-l-attention.docx](#)

## Contenu

<b>1</b>	<b>Remerciements .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Introduction .....</b>	<b>6</b>
2.1	Présentation .....	6
2.2	Rencontre avec le Dharma.....	6
2.3	Rencontre avec les MBI (Mindfulness Based Interventions) et démarrage de la Section Méditation au sein du CSE-Atlantique ArianeGroup du site d'Issac .....	6
2.4	Démarrage de la Section Méditation au sein du Budo-Club haillanais de la Ville du Haillan.....	7
2.5	But de ce livre.....	7
<b>3</b>	<b>Les 4 façons de pratiquer l'attention (et ainsi de la développer).....</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Structure de progression du programme de Méditation en Pleine Conscience .....</b>	<b>9</b>
4.1	Déroulé type d'une séance :.....	10
4.2	Déroulé type de la semaine :.....	10
4.3	Engagement personnel des participants :.....	10
4.4	Bibliographie :.....	10
<b>5</b>	<b>Rappel du but de la méditation.....</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Environnement .....</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>L'assise .....</b>	<b>13</b>
7.1	Mon expérience .....	14
<b>8</b>	<b>Séance 01 - Respiration.....</b>	<b>15</b>
8.1	Commentaire .....	16
8.2	Mon expérience .....	16
<b>9</b>	<b>Séance 02 - Scan corporel .....</b>	<b>18</b>
9.1	Commentaire .....	19
<b>10</b>	<b>Séance 03 - Méditation en mouvement .....</b>	<b>20</b>
10.1	Méditation marchée .....	20
10.2	Commentaire .....	20
10.3	Aiki Mindfulness .....	22
<b>11</b>	<b>Séance 04 - Les 6 sphères de conscience.....</b>	<b>23</b>
11.1	Commentaire .....	24
<b>12</b>	<b>Séance 05 – Ressentis / Tonalités (vedana) .....</b>	<b>25</b>
12.1	Commentaire .....	26
<b>13</b>	<b>Séance 06 – Pensées, émotions, passions.....</b>	<b>27</b>
13.1	Commentaire .....	30
13.2	Mon expérience .....	30
<b>14</b>	<b>Séance 07 - Amour bienveillant .....</b>	<b>31</b>
14.1	Commentaire .....	32

14.2	Mon expérience .....	32
<b>15</b>	<b>Séance 08 - Synthèse : Calme / Paix / Sérénité + Clarté / Compréhension / Sagesse + Amour-Bienveillant / Compassion.....</b>	<b>33</b>
<b>16</b>	<b>Séance 09 - Aides pour une pratique quotidienne.....</b>	<b>35</b>
<b>17</b>	<b>Séance 10 – Stress et deuil .....</b>	<b>37</b>
17.1	Stress .....	37
17.2	Deuil.....	40
<b>18</b>	<b>Séances 11-12-13 – Vision pénétrante (Vipassana).....</b>	<b>44</b>
18.1	Impermanence (tout change en permanence).....	44
18.2	Interdépendance (tout dépend de causes et conditions multiples, rien n'est autonome) 44	
18.3	Inter-être (tout est intriqué, non-soi, vacuité) .....	45
18.4	Commentaire .....	46
<b>19</b>	<b>Séance 14 - Communication en pleine conscience .....</b>	<b>48</b>
19.1	Ecouter en pleine conscience .....	48
19.2	Parler en pleine conscience.....	48
19.3	Pour aller plus loin (la pleine conscience interpersonnelle).....	49
19.3.1	Le dialogue conscient (Gregory KRAMER).....	49
19.3.2	La communication non-violente (CNV, Marshall ROSENBERG) .....	49
<b>20</b>	<b>Séance 15 – Tout comme moi, Namasté .....</b>	<b>50</b>
20.1	Tout comme moi .....	50
20.2	Namasté.....	51
<b>21</b>	<b>Séance 16 – Les 4 incommensurables.....</b>	<b>52</b>
<b>22</b>	<b>Séance 17 – Les 4 Nobles Vérités, le Sentier Octuple et l'éthique.....</b>	<b>54</b>
22.1	Les 4 Nobles Vérités .....	54
22.2	Le Sentier Octuple .....	54
22.3	Ethique (5 préceptes).....	55
<b>23</b>	<b>Séance 18 – Fraternité .....</b>	<b>57</b>
<b>24</b>	<b>Séance 19 – Tonglen .....</b>	<b>59</b>
<b>25</b>	<b>Séance 20 – Les 8 consciences, l'égo et le karma.....</b>	<b>60</b>
25.1	Les 8 consciences .....	60
25.2	L'égo .....	61
25.3	Le karma .....	61
<b>26</b>	<b>Notre vraie nature, les 3 poisons, les 5 empêchements et les 7 facteurs d'éveil....</b>	<b>63</b>
26.1	Notre vraie nature .....	63
26.2	Les 3 poisons .....	63
26.3	Les 5 empêchements.....	64
26.4	Les 7 facteurs d'éveil .....	64
<b>27</b>	<b>Mini retraite silencieuse d'une demi-journée .....</b>	<b>65</b>
<b>28</b>	<b>Mindfulness, les bénéfiques dans la vie de tous les jours et au travail .....</b>	<b>66</b>
<b>29</b>	<b>Conclusion .....</b>	<b>68</b>

<b>30</b>	<b>Dédicace</b> .....	<b>69</b>
<b>31</b>	<b>Annexes</b> .....	<b>70</b>
31.1	Satipatthana sutta .....	71
31.2	Charte de la Section Méditation du CSE-Atlantique ArianeGroup du site d'Issac .....	72
31.3	Quelques définitions de la Méditation en Pleine Conscience .....	73
31.4	Hommage à Jon KABAT-ZINN .....	76
31.5	La Pleine conscience en France .....	77
<b>32</b>	<b>Colophon</b> .....	<b>78</b>
<b>33</b>	<b>Bibliographie sélective</b> .....	<b>79</b>

# 1 Remerciements

Je remercie mes parents, Dominique et Frédéric, qui ont pris soin de moi (quand j'étais incapable de le faire par moi-même : ce qui a duré un certain temps...), m'ont éduqué, m'ont appris à toujours garder un œil critique et à me forger mon opinion par moi-même et m'ont laissé libre de faire mes choix (même si je suis sûr qu'ils ne les approuvaient pas tous...).

Je remercie mes frères, Charles et Donatien, qui les premiers m'ont appris à partager et avec qui j'ai passé beaucoup de temps à jouer, à la campagne (Latresne) et à la mer (Lacanau et Le Porge).

Je remercie mes grands-parents paternels, Yvette et Jean, qui m'ont accueilli tous les midis pendant un certain temps et m'ont offert de vastes terrains de jeux (La Bastide et Perignon).

Je remercie mes grands-parents maternels, Christiane et Pierre, qui m'ont pris en vacances très régulièrement et m'ont fait découvrir le ski et la marche en montagne qui a été ma première expérience contemplative et méditative.

Je remercie bien sûr aussi tout le reste de ma famille : tantes, oncles, cousines, neveux, nièces et toute ma belle-famille qui m'a accueilli à bras ouverts.

Je remercie les amis de mes parents, qui m'ont apporté d'autres points de vue.

Je remercie tous mes amis pour le temps partagé ensemble.

Je remercie tous mes professeurs de l'éducation nationale qui m'ont permis d'apprendre plein de choses et en particulier à savoir m'organiser et à avoir une démarche scientifique d'investigation et de résolution des problèmes.

Je remercie mon épouse, Claire, pour son amour et sa tendresse et pour l'exemplarité de son engagement au service des autres.

Je remercie mes filles, Sarah et Anna, dont je suis fier et qui m'ont appris le plaisir immense que l'on a à s'occuper de ceux que l'on aime (d'un amour inconditionnel).

Je remercie tous mes maîtres et enseignants du Dharma qui m'inspirent et me guident sur la voie.

Je remercie mon employeur, ArianeGroup, qui a permis de me faire murir professionnellement et qui le premier m'a donné l'opportunité de transmettre la pratique de la Méditation.

Je remercie Stéphane FAURE (Euthymia) qui m'a supervisé pendant le démarrage du premier groupe de pratique de la Pleine Conscience au sein de la Section Méditation du CE-Atlantique ArianeGroup du site d'Issac.

Je remercie Mme André KISS, Maire de la ville du Haillan et Michel SIMON, Président du Budo club haillanais de la ville du Haillan, qui m'ont soutenu pour le démarrage d'une Section Méditation au Haillan.

Je remercie tous les adhérents des 2 Sections Méditation, pour leur confiance, leurs feedbacks et leurs marques de sympathie.

Enfin je remercie la terre mère nourricière et tous les êtres vivants qui la peuplent, puissions-nous la respecter elle qui nous fait vivre et puissions-nous par notre présence, nos actes, nos paroles et nos pensées contribuer à un monde meilleur.

## 2 Introduction

### 2.1 Présentation

Je suis né le 27/08/1967 à Cenon (33), je suis marié, j'ai 2 filles, je suis ingénieur des Arts et Métiers (anciennement ENSAM), je suis LEAN-Black-Belt au sein d'ArianeGroup et je suis instructeur bénévole de Méditation en Pleine Conscience depuis 2013.

### 2.2 Rencontre avec le Dharma

J'ai découvert le Dharma dans les années 90, grâce à l'association Kadam Tcheuling de Bordeaux.

Je ne connaissais strictement rien au bouddhisme et j'ai été immédiatement séduit par l'approche scientifique rigoureuse de description du fonctionnement de l'esprit.

J'ai découvert un trésor accumulé incroyable de connaissances sur le sujet.

Double de méthodes simples et pratiques pour travailler à s'améliorer, pour son bien et celui des autres.

J'ai donc commencé à beaucoup lire et plus je lisais, plus j'étais convaincu et plus j'avais envie de continuer à investiguer.

J'ai donc passé beaucoup de temps à apprendre de différents maîtres de différentes traditions.

Puis j'ai commencé à pratiquer en suivant leurs enseignements et j'ai pu vérifier par moi-même le bien-fondé de ce que j'avais appris et l'intégrer véritablement à ma vie quotidienne.

C'est ainsi que j'ai démarré mon travail de transformation personnelle, qui n'en est qu'au tout début, mais qui m'a déjà énormément apporté et me permet d'aider (bien plus sagement et plus efficacement) mon entourage.

### 2.3 Rencontre avec les MBI (Mindfulness Based Interventions) et démarrage de la Section Méditation au sein du CSE-Atlantique ArianeGroup du site d'Issac

En 2010, j'ai acheté le livre « L'éveil des sens » de Jon KABAT-ZINN, qui a fini de me convaincre que le Dharma pouvait être enseigné de manière totalement laïque avec un énorme bénéfice pour ses pratiquants.

Les lectures associées, sur la MBSR, MBCT, Intelligence-Emotionnelle, Mindfulness at work (SIYLI, ...) et autres, m'ont montré que cela pouvait même être intégré en entreprise.

A partir de 2013, j'ai donc commencé à en parler autour de moi dans l'entreprise pour laquelle je travaille.

J'ai rédigé un mémo, retraçant l'épopée de la Mindfulness et surtout les preuves scientifiques de son efficacité et je suis allé le présenter à ma Direction, aux RH, médecin du travail,...

Le premier accueil a été très mitigé, mais je ne me suis pas laissé décourager et j'ai continué à améliorer mon mémo, à le faire connaître et à relancer les personnes précédemment contactées.

En 2015, a eu lieu la première journée Qualité de Vie au Travail sur le site sur lequel je travaille.

Le RH du site qui organisait la journée m'a demandé d'y intervenir pour effectuer une initiation à la méditation pour ceux qui seraient intéressés.

J'ai eu l'immense plaisir de partager un moment de pratique de la pleine conscience avec un peu plus de 45 personnes (3 groupes, pour chacun une session de 45 minutes : théorie + pratique).

J'ai ensuite été recontacté par les participants qui m'ont demandé s'il était possible de donner une suite à cette initiation.

J'ai donc créé un club de méditation informel, en réunissant le groupe, pendant la pause déjeuner dans une salle de réunion réservée à cet effet.

Fin 2016, j'ai été contacté par une personne ayant des liens avec le Comité d'Etablissement, qui m'a proposé d'officialiser la possibilité d'apprendre et pratiquer la méditation.

Nous avons construit et défendu un dossier pour créer une Section Méditation au sein du CSE, accompagnée d'une salle de pratique à disposition des salariés du site (formés par moi ou par d'autres), auprès des instances du CSE, de la Direction et des RH du site. Et en Juin 2017 nous avons obtenu les feux verts sur le projet.

## **2.4 Démarrage de la Section Méditation au sein du Budo-Club haillanais de la Ville du Haillan**

En Mai 2019, j'ai rencontré, Madame André KISS, Maire du Haillan, puis Monsieur Michel SIMON, Président du Budo-Club haillanais, pour leur proposer d'ouvrir un cours gratuit d'initiation à la pratique de la Méditation de Pleine Conscience.

Le projet s'est concrétisé rapidement et a abouti à la création d'une Section Méditation au sein du Budo-Club haillanais de la Ville du Haillan.

## **2.5 But de ce livre**

Le but de ce livre est de partager avec vous ce que j'ai appris de mes maîtres, en espérant que vous en tirerez vous aussi un bénéfice.

Rien ne vient de moi, tout m'a été transmis par mes enseignants.

En particulier, la structure de cours que j'ai retenu est basée sur le « Anapanasati sutta » (Majjhima Nikaya # 118) et le « Satipatthana sutta » (Majjhima Nikaya # 10) : Discours sur les quatre placements de l'attention, ou Quatre fondements de la pleine conscience, texte clé du Theravada pour la méditation Vipassana.

### 3 Les 4 façons de pratiquer l'attention (et ainsi de la développer)

En tant qu'instructeur de Méditation en Pleine Conscience, ma première préoccupation a été : comment transmettre ce que j'ai appris et donc comment structurer un programme d'enseignement qui pourra bénéficier au plus grand nombre, dans le cadre de la Section CE Méditation.

J'ai très rapidement opté pour un programme basé sur le « Satipatthana sutta », librement adapté des livres du Vénérable Henepola GUNARATANA (Méditer au quotidien, Les 4 fondements de la Pleine Conscience et Les 8 marches vers le bonheur).

Je respecte donc les 4 étapes progressives :

- Méditation sur le corps (kaya)
- Méditation sur les ressentis / tonalités (vedana)
- Méditation sur l'esprit (citta)
- Méditation sur les objets mentaux / phénomènes (dharma)

Que je développe ainsi :

- Méditation sur le corps
  - Assise
  - Respiration
  - Parties du corps
  - Postures et Mouvement
- Méditation sur les ressentis / tonalités
  - Agréable / désagréable / neutre
  - Manifestation : apparition / disparition
  - Désir, aversion et ignorance
- Méditation sur l'esprit
  - Conscience (6 sphères)
  - Pensées
  - Emotions
- Méditation sur les objets mentaux / phénomènes
  - Sagesse, Compassion et Amour bienveillant
  - Impermanence, Interdépendance & Inter-être
  - Les 3 poisons et les 5 empêchements
  - Les 7 facteurs d'éveil
  - Les 4 Qualités incommensurables
  - Les 8 Consciences, l'égo et le Karma
  - Les 4 Nobles Vérités, le Sentier Octuple et l'éthique (5 préceptes)

De plus, des modules complémentaires d'approfondissement et d'application, qui me paraissaient bénéfiques, ont été ajoutés.

Au final, on se retrouve avec un programme qui ressemble beaucoup à celui des programmes MBSR (ce qui est normal puisque Jon KABAT-ZINN l'a construit sur la base de sa pratique Vipassana), mais plus ouvert sur le développement de la paix et du bien-être (et pas uniquement de la réduction du stress, même si cela fait bien évidemment partie du programme), avec comme cœur de pratique l'amour bienveillant (pour soi et pour les autres).

## 4 Structure de progression du programme de Méditation en Pleine Conscience

### Programme de Mindfulness de la Section Méditation

1 session d'accueil et d'explications (1 livret de définitions de la méditation)

Fondamentaux, 8 séances de pratique progressive

1. Respiration
2. Scan corporel
3. Méditation en mouvement
4. Les 6 sphères de Conscience
5. Ressentis / Tonalités
6. Pensées, émotions, passions
7. Amour bienveillant
8. Synthèse : Calme/Paix/Sérénité + Clarté/Compréhension/Sagesse + Amour-Bienveillant/Compassion

Séances additionnelles d'approfondissement

- *Aides pour une pratique quotidienne*
- *Stress et deuil*
- *Impermanence, Interdépendance & Inter-être*
- *Tout comme moi, Namasté, Tonglen*
- *Les 4 qualités incommensurables*
- *Les 4 Nobles Vérités, le Sentier Octuple et l'éthique*
- *Les 8 consciences, l'égo et le karma*
- *Notre vraie nature, les 3 poisons, les 5 empêchements et les 7 facteurs d'éveil*

1 mini retraite silencieuse d'une après-midi

3 conférences / ateliers avec des intervenants extérieurs => *Mindfulness, les bénéfiques dans la vie de tous les jours et au travail*



J'ai de plus enregistré des pistes MP3 de méditations guidées pour les adhérents :

- [Souffle.mp3](#)
- [Scan-corporel.mp3](#)
- [Meteo-interieure.mp3](#)
- [Meditation-express.mp3](#)
- [Mouvement.mp3](#)
- [Pensees.mp3](#)
- [Emotions.mp3](#)
- [Amour-bienveillant.mp3](#)

#### 4.1 Déroulé type d'une séance :

- 10 minutes de méditation sur la respiration
- 15 minutes pour aborder un concept de manière théorique
- 10 minutes de pratique associée à la thématique théorique
- 10 minutes de débriefing collectif
- 5 minutes pour les consignes sur la pratique personnelle de la semaine

#### 4.2 Déroulé type de la semaine :

Jour J du Cours	J+1	J+2	J+3	J+4	J+5	J+6
Cours collectif (50mn)	Pratique personnelle	Pratique personnelle	Pratique personnelle	Pratique personnelle	Pratique personnelle	Pratique personnelle
Respiration Thématique hebdomadaire	Respiration	Thématique de la semaine	Respiration	Thématique de la semaine	Respiration	Thématique de la semaine

#### 4.3 Engagement personnel des participants :

- participation hebdomadaire au cours (8 séances)
- pratique personnelle de 3 à 45 minutes tous les jours en suivant le programme de méditation fourni (en s'appuyant sur les pistes MP3 fournies)

#### 4.4 Bibliographie :

- Méditer au quotidien, Les huit marches vers le bonheur et Les quatre fondements de la pleine conscience, de Henepola Gunaratana
- Manuel de méditation, de Ajahn Brahm
- La respiration essentielle, de Thich Nhat Hanh
- L'éveil des sens et Méditer, de Jon Kabat-Zin
- Méditer, jour après jour, de Christophe André
- La pleine conscience, Le chemin vers l'éveil, de Joseph GOLDSTEIN

## 5 Rappel du but de la méditation

Pourquoi médite-t-on, quel est le but recherché ?

*Il peut être intéressant de lire les phrases des grands maîtres que j'ai collectés pour vous dans l'annexe 27.3*

Selon moi, la méditation en pleine conscience permet de développer paix, bonheur et harmonie.

Qu'est-ce qui fait que l'on soit en paix et heureux ?

Il faut bien sûr que certaines conditions de bases soient remplies, tel que :

- Etre en sécurité
- Avoir de quoi
  - se loger
  - s'habiller
  - se nourrir
  - se soigner

Ensuite c'est principalement notre esprit qui détermine si nous sommes en paix et heureux.

Par conséquent, connaître le fonctionnement de l'esprit est vital dans le développement de la paix et du bonheur.

Ce qui est amusant, c'est que notre société moderne nous apprend plein de choses (pendant les 15 ans minimum passé à l'école et au lycée), mais pas comment fonctionne notre esprit...

Par chance, les bouddhistes ont étudié de manière scientifique, rigoureuse et détaillée, comment fonctionne l'esprit, ce qui s'y déroule, comment modifier son fonctionnement pour en tirer le meilleur et le partagent avec toute personne intéressée (sans obligation d'adhérer à une religion, sans obligation de cultes ou de rituels, sans obligation de croyance en une autorité supérieure autre que votre propre sagesse issue de l'expérimentation et de la vérification par vous-même).

La méditation en pleine conscience est une méthode habile pour comprendre le fonctionnement de l'esprit et pour le transformer progressivement, pour notre bénéfice et celui de ceux que nous côtoyons.

Connaitre commence par voir et comprendre, la première chose à effectuer pour progresser sur le chemin de la paix et du bonheur est donc d'entreprendre une investigation introspective par le biais de la méditation.

Je compare des fois le développement de l'attention par la pratique de la méditation en pleine conscience à un télescope (intérieur permettant de voir l'esprit). Pour observer la lune avec un télescope il faut avoir un appui stable et le grossissement adéquat. De même pour voir l'esprit fonctionner il faut la présence du calme (Samatha) et de la sagesse (Vipassana), ces deux qualités sont développées progressivement par la pratique de la pleine conscience.

Commençons donc ensembles dès à présent.

## 6 Environnement

Vous débutez juste dans la pratique, il est donc important de vous retirer dans un environnement favorable à celle-ci, offrant le moins de distractions et d'interruptions possibles.

Un endroit silencieux autant que de possible, avec une température suffisante mais modérée, à l'écart des perturbations extérieures.

Coupez tous vos moyens de communications modernes.

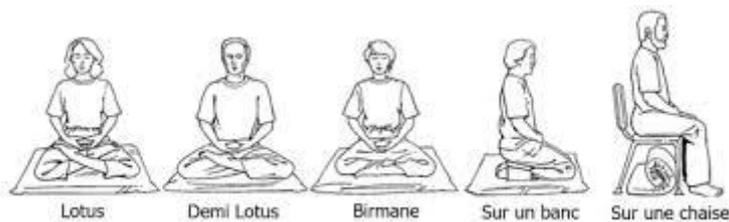
Vous êtes prêts.

Rien à « faire », rien à accomplir, aucun but à atteindre, juste être pleinement présent ici et maintenant !

Ce moment est une pause vitale pour vous ressourcer, vous recentrer et vous transformer progressivement (pour votre bien et celui des autres), que vous vous offrez. Savourez-le...

## 7 L'assise

L'assise est un élément clé de la méditation qu'il ne faut pas sous-estimer.



Une position stable et immobile entraîne automatiquement plus de calme mental.

L'assise doit comporter 3 points d'appuis :

- Fesse et genoux, ou
- Fesse et plante des pieds

Le dos doit être droit.

Les postures du ½ lotus et du lotus sont fortement déconseillées aux débutants.

Je recommande la posture birmane.

Attention : lors de l'assise sur un coussin de méditation (zafu ou assimilé), les fesses doivent être posées à l'avant du coussin (pas au milieu).



La posture de méditation assise est inhabituelle pour nous au début, il faut être patient et lui laisser le temps de murir.

## 7.1 Mon expérience

Au commencement de ma pratique, il m'a fallu m'asseoir sur deux coussins empilés l'un sur l'autre pour que mes genoux puissent toucher le sol.

Ma souplesse et mes muscles n'étant pas développés, je n'arrêtais pas d'ajuster ma position et de « gigoter ».

Après des mois de pratique (peut-être bien une année même), j'ai enfin pu n'utiliser qu'un seul coussin et avoir les genoux qui descendent naturellement et touchent le tapis.

De plus, les muscles de ma sangle abdominale se sont développés, mon dos s'est redressée, l'immobilité a commencé à s'installer.

Et pour le coup j'en ressens aussi les bénéfices dans la vie de tous les jours, je me tiens plus droit dans ma chaise en réunion, dans mon siège de voiture quand je conduis.

Ce qui contribue à son tour à ce que pendant mes séances de méditation assises formelles, mon corps s'immobilise et tient la posture plus longtemps et plus facilement.

Même après plusieurs années de pratique, ma posture assise continue d'évoluer.

## 8 Séance 01 - Respiration

**But : Devenir conscient du processus de la respiration en devenant attentif aux sensations physiques de l'air qui entre et sort à l'inspiration et l'expiration**



[Souffle.mp3](#)

Aides :

- Abdomen
  - qui se gonfle puis se dégonfle
- Nez
  - sensation du passage de l'air

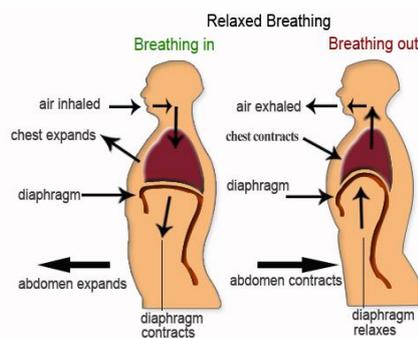
Consignes :

- ne pas essayer d'influer / changer / modifier le cycle respiratoire, laisser le se faire naturellement et évoluer de lui-même
- ne pas penser à la respiration, mais la ressentir
- à chaque fois que l'on perd le contact avec les sensations physiques de l'air qui entre et sort à l'inspiration et l'expiration
  - on s'en rend compte
  - on ne se le reproche pas
  - on y revient

Bénéfice recherché : développer les capacités d'attention et de concentration

Application pratique : reprendre contact plusieurs fois dans la journée avec la respiration

Gain additionnel : relaxation (activation du système parasympathique), calme et paix, sensation de bien-être



Note :

La respiration est un processus très intéressant à plus d'un titre

- il est vital (impossible de se passer d'elle plus de quelques secondes)
- il est "limitrophe" du corps et de l'esprit
- il est automatique, mais on peut le modifier volontairement (partiellement)
- il reflète l'état du corps et de l'esprit
  - la respiration ralentit ou accélère en fonction de la dépense d'énergie du corps (calme, activité, sport)
  - elle se modifie aussi en fonction des pensées qui surgissent et des émotions ressenties (paix, stress)
  - et peut être automatiquement "mobilisée" en cas de situation de danger en devenant une fonction prioritaire (avec le système cardio-vasculaire avec lequel elle fonctionne en tandem)

## 8.1 Commentaire

Phrases clé de la méditation guidée :

- J'inspire, pleinement conscient et attentif aux sensations physiques de l'air qui entre
- J'expire, pleinement conscient et attentif aux sensations physiques de l'air qui ressort

La méditation sur la respiration est semblable à la pratique des gammes en musique, même un méditant chevronné pratique la méditation sur la respiration de manière régulière, c'est vital et indispensable.

Rien ne peut se développer correctement sans une pratique de la méditation sur la respiration omniprésente, de la même manière qu'il n'est pas possible de bâtir une maison sans fondations solides.

La méditation sur la respiration doit nous suivre comme notre ombre et faire partie de notre quotidien et être intégrée à nos différentes activités de la journée.

La pratique de la méditation sur la respiration formelle doit être complétée par une pratique informelle :

- A chaque fois que je m'assoie ou que je me lève, je prends trois respirations en pleine conscience
  - Dans mon siège de bureau, sur la chaise de la salle de réunion, dans la salle d'attente, dans les transports en commun, dans ma voiture, ...
- Avant de décrocher le téléphone
- Avant d'appuyer sur envoi pour un SMS ou un email
- Avant de me coucher ou de me lever de mon lit
- Etc...

Il peut aussi être utile de programmer une alarme, toutes les ½ heures ou toutes les heures et à chaque fois qu'elle sonne d'effectuer trois respirations en pleine conscience.

On peut même intégrer toute sorte de sons imprévus comme rappel : téléphone, carillon d'église, sonnerie de porte, clochette, gong, ...

## 8.2 Mon expérience

Je me posais beaucoup de questions au début de ma pratique, sur comment une pratique aussi simple pouvait être aussi centrale, de l'intérêt réel que cela pouvait avoir et de l'ennui qui pouvait surgir de la répétition inlassable de la contemplation d'un processus répétitif.

C'était clairement lié à mon manque de compréhension et de pratique.

Rester calmement plusieurs minutes en essayant de rester en contact avec les sensations physiques de la respiration est extrêmement éducatif :

- Ce n'est absolument pas aussi simple que l'on croie
  - Un nombre incroyable de distractions surgissent et font perdre le contact avec l'objet choisi de l'attention : la respiration
- On commence très vite à voir qu'il se passe énormément de chose dans l'esprit, qui se succèdent très vite, si vite que l'on n'a pas commencé à en voir une, qu'une autre l'a déjà remplacée
- Que les pensées s'enchaînent facilement, que la pensée initiale entraîne la suivante, qui entraîne la suivante et que l'on peut se rendre compte que l'on a divagué et perdu l'attention de nombreuses secondes / minutes avant de s'en rendre compte

Au début, notre capacité d'attention / concentration est extrêmement faible, rester en contact avec ne serait-ce que 3 respirations consécutives est un vrai challenge.

Mais progressivement, avec l'entraînement, elle grandit.

Nous développons de plus la méta-attention, capacité à se rendre compte que nous avons perdu notre objet d'attention : la respiration (ce qui nous permet d'y revenir plus souvent et plus vite).

Nous commençons alors à entrepercevoir les merveilles du fonctionnement de l'esprit, sensations, ressentis, pensées, ...

De plus, ce qui surgit dans l'esprit se fait de plus en plus subtil, les sensations de la respiration s'affinent et commence une danse :

- Si notre attention / concentration n'est pas assez développée nous perdons le contact avec les sensations physiques de la respiration
- A chaque fois que nous perdons le contact, nous avons une occasion de « muscler » notre attention, chaque fois que nous en saisissons l'opportunité, notre attention s'affine
- Nous percevons alors des sensations plus subtiles encore
- Elles deviennent de plus en plus subtiles, jusqu'à ce qu'à nouveau nous perdions le contact et c'est reparti pour une boucle

Au final donc la pratique de la méditation sur la respiration est un processus évolutif et dynamique (au sein d'une séance et de séance en séance).

Et même après plusieurs mois et années, ce qui est vu / connu / éclairé par la pleine conscience est toujours différent et plus subtil.

Enfin, le plus important de tout, la méditation sur la respiration permet de faire l'expérience concrète de la pleine conscience, de cet espace vaste, paisible et chaleureux, ou tout peut être vu et accueilli sans en être « troublé » et qui n'est pas définissable par un concept ou par des mots.

## 9 Séance 02 - Scan corporel

**But : Devenir conscient de son corps, des sensations physiques que l'on éprouve dans chaque partie**



[Scan-corporel.mp3](#)

Aides :

- investigation anatomique dichotomique des orteils jusqu'à la tête

Consignes :

- pour chaque partie du corps scannée, on accueille la sensation physique qui se manifeste sans essayer d'influer / changer / modifier quoi ce soit
- ne rien ressentir est aussi OK
- à chaque fois que l'on perd le contact
  - on s'en rend compte
  - on ne se le reproche pas
  - on y revient

Bénéfice recherché : développer les capacités d'attention et de concentration

Application pratique : reprendre contact plusieurs fois dans la journée avec son corps, au travers des sensations corporelles que l'on ressent lorsque l'on y fait attention



## 9.1 Commentaire

Notre mental / intellect est surdéveloppé par rapport à notre rapport au corps.

Il est crucial de réactiver notre lien au corps, de lui accorder notre pleine attention de manière régulière.

De plus notre corps a sa propre intelligence et si nous l'écoutons, ce qu'il nous « dit » peut nous être très utile pour mieux comprendre le monde (intérieur et extérieur).

Quand le mental et le corps sont en désaccord sur une décision, il est souvent plus judicieux de se fier au corps (à ce que nous disent nos « tripes »).

La pratique formelle du scan corporel doit être complétée par une pratique informelle régulière :

- Prendre l'habitude d'effectuer régulièrement une brève météo intérieure de son corps
  - Comment est-ce que je me sens aujourd'hui dans mon corps, ici et maintenant
  - Qu'est-ce que je ressens ?
  - Certaines parties de mon corps veulent-elles s'exprimer, me dire quelque chose ?
    - Attention, l'objectif est de prendre conscience de ce qui est vécu dans le corps à l'instant même, sans le juger et sans vouloir le modifier
    - Si l'exercice est refait un peu plus tard, le résultat pourra être très différent
    - Enfin les silences sont parfois aussi éloquents que les bruits...
- Comme pour la respiration, reprendre contact avec son corps et ses sensations, plusieurs fois dans la journée, pour le ré-habiter véritablement.

## 10 Séance 03 - Méditation en mouvement

### 10.1 Méditation marchée

**But : Devenir conscient de son corps en mouvement**



[Mouvement.mp3](#)

Aides :

- investigation anatomique dichotomique du mouvement de la marche

Consignes :

- marcher au ralenti en décomposant chaque phase du mouvement
  - lever / avancer / poser
- à chaque fois que l'on perd le contact
  - on s'en rend compte
  - on ne se le reproche pas
  - on y revient

Bénéfice recherché : développer les capacités d'attention et de concentration

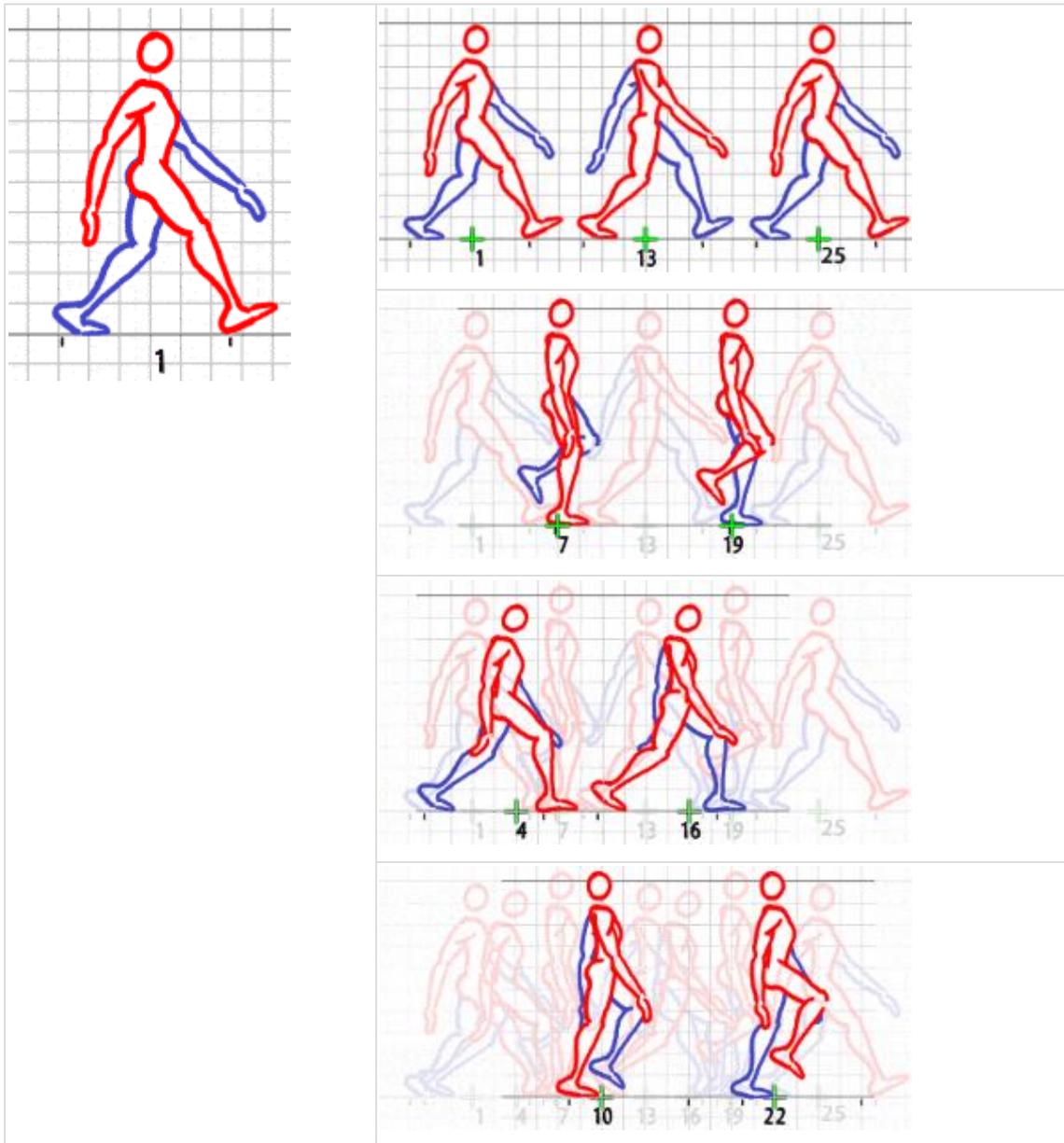
Application pratique : utiliser la marche pour reprendre contact plusieurs fois dans la journée avec son corps via la sensation du contact des pieds avec le sol

Gain additionnel : être capable d'être conscient de son corps quel que soit l'activité

### 10.2 Commentaire

La pratique formelle de la marche en pleine conscience doit être complétée par une pratique informelle régulière :

- Prendre l'habitude d'utiliser tous les déplacements pour ressentir le contact des pieds avec le sol (même à travers les chaussures)
  - Quand on se rend aux toilettes
  - Quand on va à sa voiture
  - Quand on se déplace d'un bâtiment à un autre
  - Quand on va chercher ses enfants à l'école
  - Quand on va acheter son pain on le journal
  - Quand on sort le chien
  - Bien sûr quand on marche à la campagne ou que l'on randonne en montagne
  - Mais aussi quand on pousse son caddie pendant les courses



## 10.3 Aiki Mindfulness

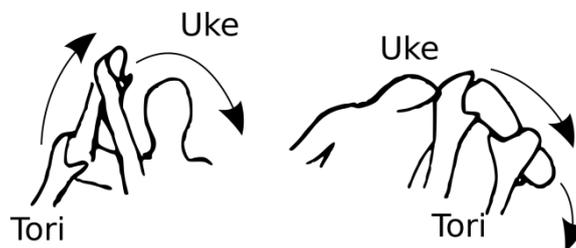
**But : Devenir conscient de son corps en mouvement**

**Aïkido** : L'aïkido est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba ō'sensei

Ai : Harmonie / Ki : Energie / Do : La voie => La voie de la mise en harmonie des énergies

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant, en agissant comme un intermédiaire entre un état de violence et un état où la violence n'est plus.

**Exercice : Effectuer Ikkyo (le début du mouvement) en pleine conscience**



Aides :

- Ressentir en détail quand les énergies concordent ou s'opposent (mouvement fluide et harmonieux ou tension et blocage)

Consignes :

- Effectuer le mouvement au ralenti en décomposant chaque phase du mouvement
- Etre à l'écoute des ressentis corporels
  - Concordance ou opposition dans le mouvement

Bénéfice recherché : développer les capacités d'attention et de concentration

Gain additionnel : être capable d'être conscient de son corps quel que soit l'activité

Application pratique pour les pratiquants d'arts martiaux : contribuer à rendre les mouvements plus fluides, plus harmonieux et plus efficaces (en dépensant moins d'énergie)



## 11 Séance 04 - Les 6 sphères de conscience

**But : Affiner la compréhension du fonctionnement corps / esprit**

Aides :

- Décomposition des 6 sphères
  - les 5 sens (toucher / vue / ouïe / gout / odorat)
  - le mental (pensées / émotions)
- organe fonctionnel / objet dans le champs de perception / contact (entre l'organe et l'objet) / (apparition de la) conscience

Consignes :

- observer la manifestation des consciences des sens physiques
  - apparition / disparition
    - sensation nue, sans interprétation
- à chaque fois que l'on perd le contact
  - on s'en rend compte
  - on ne se le reproche pas
  - on y revient

Bénéfice recherché : développer les capacités d'attention et de concentration

Application pratique : reprendre contact plusieurs fois dans la journée avec ses sens (de manière focalisée et précise)



## 11.1 Commentaire

Nous baignons dans un environnement sensoriel très riche mais nous loupons souvent les ¾ du spectacle.

La pratique formelle de la méditation sur les 5 sens doit être complétée par une pratique informelle régulière :

- Prendre sa douche et se laver les mains en pleine conscience
  - Ressentir le contact de l'eau, sa température
  - Sentir le parfum du savon et du shampoing
- Admirer les paysages (ainsi que les levers et couchers de soleil)
- Ecouter les bruits de la nature et tous les autres
- Sentir les parfums de la nature et tous les autres (naturels ou artificiels)
- Manger en pleine conscience
  - En admirant la couleur et les textures
  - En profitant des saveurs
- Apprécier le contact d'une étreinte amicale
- ...

### L'exercice du grain de raisin

Imaginez que vous êtes un extraterrestre dans un vaisseau spatial sur le point de débarquer sur la planète terre pour une expédition scientifique.

Votre responsable de mission vous a prévenu, votre métabolisme extraterrestre vous préserve de tout danger, vous n'avez rien à craindre.

Mais attendez-vous à être très surpris, car rien sur la planète terre ne ressemble à ce que vous connaissez sur votre planète natale, cela va être une expérience extra-ordinaire !

Pour commencer cette exploration, votre responsable de mission pose dans votre main un objet indigène (le grain de raisin sec) pour que vous puissiez l'observer en détails.

Regardez le sous toutes les coutures, sa forme, sa couleur, sa texture.

Caressez sa surface.

Continuez à vous familiariser avec lui en le tenant entre deux doigts, pour le regarder sous différents angles et différents éclairages.

Expérimentez sa fermeté et sa souplesse en appuyant légèrement dessus.

Puis, reniflez-le précautionneusement, expérimentez les odeurs qui s'en dégagent.

Maintenant votre chef de mission vous annonce que cet objet est comestible et vous invite à le poser délicatement sur votre langue.

Explorez le contact, le goût et l'odeur.

Observez les réactions associées, peut-être un réflexe de salivation, une envie d'aller plus loin...

Ensuite appuyez prudemment et délicatement dessus entre deux dents.

Explorez à nouveau le contact, le goût et l'odeur.

Attendez un peu, observez comment l'expérience évolue, comment ce que vous percevez évolue.

Puis mordez dedans une première fois.

Recommencez le cycle d'observation.

Mâchez le doucement en faisant des pauses régulièrement et en observant comment l'expérience évolue, comment ce que vous percevez évolue.

Observez comment la forme, la texture, le goût, les odeurs se transforment et changent...

Quand vous êtes prêt avalez ce qu'il en reste.

Observez ce que vous ressentez et comment le goût et l'odeur perdurent, puis s'affaiblissent...

Enfin votre chef de mission vous demande de rédiger un compte-rendu pour décrire la richesse de l'expérience vécue, faites-le !

## 12 Séance 05 – Ressentis / Tonalités (vedana)

**But : Affiner la compréhension du fonctionnement corps / esprit**

Aides :

- décomposition
  - agréable / neutre / désagréable
- appliqué aux 6 sphères de conscience

Consignes : observer la manifestation des ressentis / tonalités associés aux consciences des sens physiques

- apparition / disparition
  - catégorisation / jugement
- à chaque fois que l'on perd le contact
  - on s'en rend compte
  - on ne se le reproche pas
  - on y revient

Bénéfice recherché : comprendre l'enchaînement perception => évaluation / jugement => réaction

Application pratique : investiguer comment les ressentis / tonalités nous font réagir souvent de manière automatique



## 12.1 Commentaire

La pratique de la méditation assise donne l'opportunité de vérifier très rapidement l'apparition de ressentis désagréables dues à la posture prolongée immobile ☺

Constatez comment une assise au début agréable peut avec le temps devenir inconfortable.

Et voyez comment le moindre chatouillis, la moindre douleur même très légère génère une irrésistible envie de bouger pour la soulager.

Vérifiez si vous êtes capable de percevoir la sensation brute / nue avant qu'un jugement ne s'opère et qu'une réaction conditionnée ne s'enclenche.

Essayez de ne pas réagir, de lâcher prise, d'attendre patiemment.

Que se passe-t-il alors ?

Comment la sensation évolue-t-elle ?

- Est-elle constante ?
- Pulse-t-elle ?
- Grandit-elle ?
- Diminue-t-elle ?
- Quelle forme a-t-elle ?
- Quelle couleur a-t-elle ?
- Disparaît-elle ?
  - Si oui ou est-elle partie ?

Comment le ressenti associé à la sensation évolue-t-il ?

Dès que la sensation est devenue négligeable revenez à l'attention à la respiration (quitte à y revenir si elle se manifeste à nouveau de manière significative).

Note : bien évidemment en cas de douleur violente, rectifiez votre posture pour la faire cesser

## 13 Séance 06 – Pensées, émotions, passions

**But : Affiner la compréhension du fonctionnement corps / esprit**



[Pensees.mp3](#)



[Emotions.mp3](#)

Aides :

- décomposition
  - pensées liées au passé / futur / présent
  - pensées en lien avec un stimuli venant de l'un des 5 sens
  - pensées se manifestant d'elles même

Consignes :

- observer la manifestation des pensées
  - apparition / disparition
    - les reconnaître
    - labellisation
    - lâcher prise
    - se rendre disponible pour la suivante
- à chaque fois que l'on perd le contact
  - on s'en rend compte
  - on ne se le reproche pas
  - on y revient

Complément :

- repérer les pensées chargées d'un contenu émotionnel
- constater le décalage pensée / réalité
- apercevoir les récurrences, habitudes et conditionnements
- identifier la catégorisation : agréable / désagréable / neutre

Bénéfice recherché : voir les pensées comme des événements mentaux, prendre de la distance, ne pas systématiquement les suivre ou y réagir

Application pratique :

- investiguer comment les pensées envahissent notre esprit en permanence, nous déconnectent du réel (ici et maintenant) et nous font réagir souvent de manière automatique
- observer comment les émotions obscurcissent notre jugement et nous poussent à faire des choses que nous regrettons souvent après

Gain : passer progressivement de réagir de manière habituelle / conditionnée / automatique à répondre intelligemment aux situations et gagner en sérénité et résilience

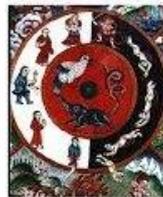


**Lien entre Ressentis / Tonalités et Pensées / Emotions / Passions :**

*Passion : État affectif intense et irraisonné qui domine quelqu'un*

Ressentis / Tonalités	Catégorie	Déclinaison	Réaction
Neutre	Ignorance	Confusion / Illusion	Non investigation
Agréable	Désir	Attachement / Avidité / Possessivité / Orgueil	Attrance et reproduction
Désagréable	Aversion	Haine / Colère / Dégout / Jalousie / Tristesse / Peur	Evitement

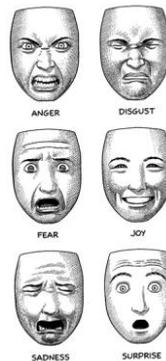
**The Three Poisons**



**Desire, Hatred, Ignorance**

**Emotions :**

Les 6 émotions de base sont : la colère, le dégoût, la peur, la joie, la tristesse, la surprise



**Atlas des émotions :**

- <http://atlasofemotions.org/>

**Conseil :**

Lorsque nous sommes envahis par des émotions (et pensées qui vont avec), il est important de tourner son attention vers les sensations physiques associées et de les regarder en pleine conscience.

Où sont localisées les sensations et comment évoluent-elles ?

- Sont-elles constantes ?
- Pulsent-elles ?
- Grandissent-elles ?
- Diminuent-elles ?
- Quelle forme ont-elles ?
- Quelle couleur ont-elles ?
- Disparaissent-elles ?
  - Si oui où sont-elles parties ?

Dès que les sensations sont devenues négligeables revenez à l'attention à la respiration (quitte à y revenir si elles se manifestent à nouveau de manière significative).

Quand les sensations ont disparues, est-ce que les émotions (et pensées qui vont avec) sont toujours présentes ?

## 13.1 Commentaire

La méditation sur les pensées et les émotions est complexe, c'est pour cela qu'elle est abordée après toutes les autres qui préparent le terrain.

En particulier, sans une pratique bien établie de l'attention à la respiration, il est impossible de ne pas se laisser happer par les pensées et les émotions et impossible de garder un minimum de distance avec elles pour pouvoir les observer.

Donc si la méditation sur les pensées et les émotions est trop difficile pour vous pour le moment, cela veut juste dire qu'il vous faut continuer à renforcer vos capacités d'attention avec la méditation sur le souffle et y revenir plus tard.

Les images traditionnelles pour décrire la pleine conscience et les pensées et émotions sont :

- Le ciel et les oiseaux et les nuages qui le traversent sans laisser de trace, sans l'altérer
- La mer et les vagues petites et grosses, même si la surface est agitée, les profondeurs restent immobiles et calmes

## 13.2 Mon expérience

Je suis ingénieur de formation, donc penser c'est mon métier : organiser, planifier, investiguer les causes racines des problèmes, trouver des solutions, mettre en œuvre, vérifier.

De plus, j'ai un côté artiste, non-conformiste, contestataire, innovant et créatif, j'aime réfléchir et j'ai en général beaucoup d'idées.

Mon mental est donc rempli en permanence de pensées diverses et variées.

Enfin, je n'ai pas vraiment été formé / éduqué à la gestion des émotions : voir qu'une émotion est présente, la décrire, l'exprimer ne sont pas mon fort.

La méditation sur les pensées et les émotions a donc été et est toujours un challenge très intéressant pour moi.

La première avancée significative pour moi a été le jour où j'ai été véritablement capable de me « dire » : j'ai de la colère et de la tristesse en moi (et non je suis en colère et je suis triste).

La deuxième a été la fois où confronté à une « engueulade injustifiée d'un manager », je suis allé instinctivement m'asseoir sur mon coussin de méditation :

- Je me suis assis
- J'ai contacté ma respiration
- J'ai contemplé l'impact physique de ce que je venais de vivre
  - J'ai ressenti pleinement l'énergie vibrante de la colère et de la tristesse en moi
    - Dans toutes ces dimensions et ces détails
      - Sans les rejeter, sans essayer de les modifier
- Et j'ai procédé comme avec mes filles quand elles étaient toute petite et qu'elles étaient malades
  - Je me suis imaginé « prendre dans mes bras » ces sensations physiques et les bercer doucement et patiemment
  - Et je suis resté tranquillement un bon moment à être présent et attentif aux sensations physiques présentes et évolutives
- Et comme par magie, par l'acceptation pleine et entière de ce qui était présent, par leur prise en compte en pleine conscience, les sensations physiques se sont progressivement dissoutes et ont finalement disparues
  - Et les pensées et émotions associées aussi

J'ai même recroisé un peu plus tard le manager en question dans le couloir, auquel j'ai souri sincèrement...

Note : vous remarquerez que ce qui a permis cette percée est le fait que pour une fois je n'ai pas enclenché sur une analyse cartésienne et ruminations mentales habituelles : mais pourquoi ???

## 14 Séance 07 - Amour bienveillant

**But : Développer sa capacité d'Amour bienveillant**



[Amour-bienveillant.mp3](#)

Aides :

- décomposition
  - proche
  - soi-même
  - famille
  - relations
  - personnes neutres
  - personnes problématiques
  - toutes les personnes
  - tous les êtres vivants

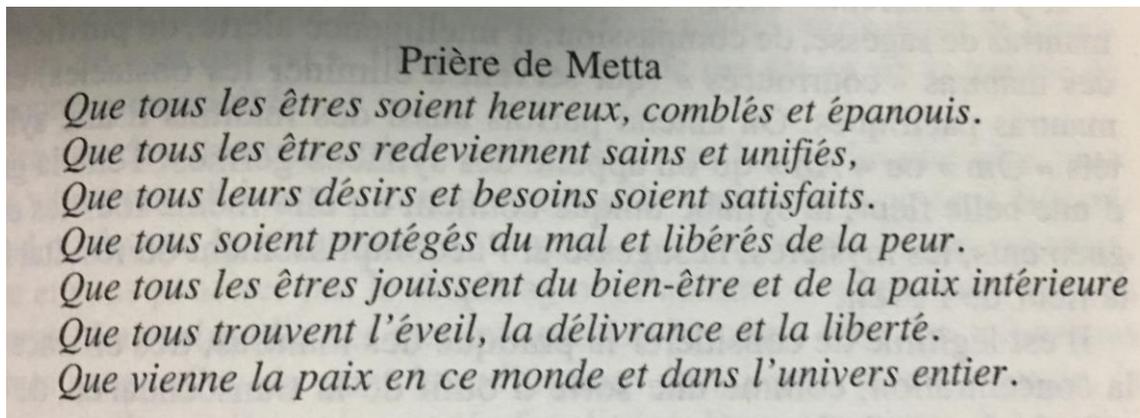
Consignes :

- récitation du vœu que tous les êtres soient libérés de la souffrance et soient en paix et heureux

Bénéfice recherché : développer ses capacités d'amour bienveillant et d'acceptation inconditionnelle

Application pratique : souhaiter intérieurement à toutes les personnes que l'on croise d'être heureuses, voir si cela a un impact

Gain : développer empathie et compassion, mieux prendre en compte l'intérêt global dans nos choix



## 14.1 Commentaire

Je vous recommande fortement la pratique informelle de l'amour-bienveillant suivante.

Pendant toute une semaine, à chaque fois que vous croisez quelqu'un, souhaitez-lui en silence : « puisses-tu être heureux ».

- Aux membres de votre famille
- A vos voisins
- A vos collègues
- Quand vous conduisez, à tous les chauffeurs, passagers et piétons
- Quand vous faites vos courses, à toutes les autres personnes, commerçants et consommateurs
- Quand vous vous promenez, aux personnes et aux animaux
- ...

Notez ce que vous ressentez à souhaiter du bonheur aux autres (dont de parfaits inconnus).

Essayez de « sentir » ce que cela génère dans votre corps.

Voyez si les sensations évoluent au fil de la semaine.

Constatez si cela change vos rapports aux autres d'une quelconque manière.

Notez si les autres ont tendance à se comporter différemment avec vous, ou pas.

Effectuez un bilan de votre pratique en fin de semaine.

## 14.2 Mon expérience

J'adore tout particulièrement la pratique informelle de l'amour-bienveillant, souhaiter aux autres d'être en paix et heureux me ravit.

Je le fais souvent quand je vais faire mes courses dans mon hypermarché.

Un sourire naît naturellement en même temps que je croise différentes personnes auquel je souhaite d'être heureux.

Et régulièrement de parfaits inconnus me renvoient un sourire (mais si personne ne le fait, je suis quand même totalement satisfait).

## 15 Séance 08 - Synthèse : Calme / Paix / Sérénité + Clarté / Compréhension / Sagesse + Amour-Bienveillant / Compassion

**But : Remettre en perspective tous les enseignements dans leur globalité**

Dans les premières séances nous avons cherché à stabiliser le corps et l'esprit, les calmer, en utilisant l'ancrage dans l'instant présent grâce à l'attention à la respiration et au corps.

Ce calme et cette paix relative nous a permis de commencer à voir des choses que nous ne pouvions pas voir avant et de commencer à comprendre plus en profondeur le fonctionnement de notre corps et de notre esprit.

Nous avons étudié progressivement la relation entre une perception (stimuli arrivant par la porte d'une des 6 consciences), la naissance d'une évaluation / jugement (agréable / désagréable / neutre) et le déclenchement d'une réaction souvent automatique (conditionnée).

Ce qui a approfondi notre compréhension du fonctionnement humain : le nôtre et par extension celui des autres qui est similaire.

Cette capacité nouvellement renforcée de vigilance et d'attention / concentration (de pleine conscience) a développé notre compréhension / sagesse.

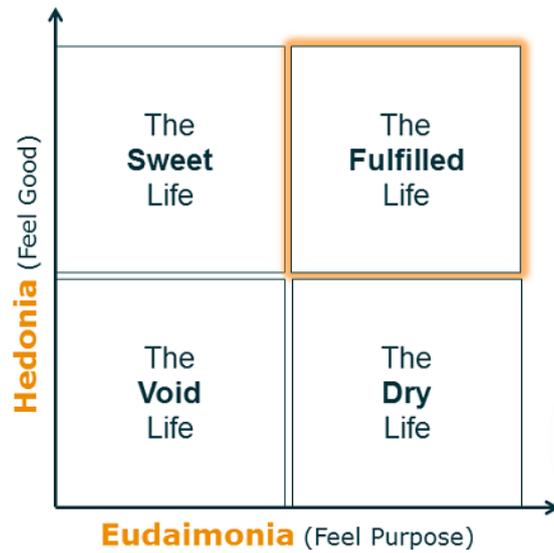
De plus, depuis le tout début, nous avons développé notre capacité à observer tout ce qui se présente à l'esprit, sans réagir, avec patience, ce qui a développé notre bienveillance (acceptation inconditionnelle).

Ces trois capacités : sérénité, sagesse et bienveillance, travaillant ensemble, nous permettent progressivement de :

- être capable de mieux comprendre les situations
  - en captant plus d'informations (même des signaux faibles)
  - en identifiant les liens de cause à effet
  - en identifiant notre "état" interne et en quoi il modifie notre "perception"
- prendre de meilleures décisions (basées sur une meilleure compréhension) et ensuite d'agir (actes, paroles et pensées) calmement en adéquation
  - passer progressivement de réagir de manière habituelle / conditionnée / automatique à répondre intelligemment aux situations
- transformer notre esprit
  - éliminer ses habitudes toxiques et négatives
  - cultiver ses qualités



**Le résultat obtenu est notre capacité à vivre une vie harmonieuse, en paix et heureuse, à accéder à un bien-être authentique, indépendant des circonstances extérieures.**



Ceci clôture le cursus de formation de base, les autres séances sont optionnelles.

## 16 Séance 09 - Aides pour une pratique quotidienne

### But : Renforcer notre pratique

#### Aides

- espace de pratique personnel
  - un petit espace dédié aménagé et réservé pour la méditation
    - un coussin
    - une image / photo inspirante
      - représentative d'une qualité que l'on veut développer
  - un horaire fixe
  - une pratique régulière : quotidienne
- groupe de pratique
  - rdv dans une salle avec d'autres pratiquants, retraites, ...
- pratique informelle
  - pause respiration, activités en pleine conscience : marche, mouvements, courses, cuisine, vaisselle, lavage des mains, brossage des dents, ...
- applications sur Smartphone ou lecteur MP3

#### Refuge

- qualité que l'on veut développer
  - se rappeler notre intention / but, pourquoi on fait l'effort de méditer
- enseignement qui permet de la développer
  - se rappeler les gains déjà obtenu par la pratique et l'application des instructions
- communauté qui pratique pour la développer
  - se rappeler que nous ne sommes pas seuls, des millions de personnes pratiquent la méditation dans le monde

#### Météo intérieure

- corps / esprit
  - comment ça va aujourd'hui, la maintenant, qu'est-ce que je ressens lorsque j'y fais attention ?
    - ne pas essayer d'influer / changer / modifier
    - se rappeler que si l'on recommence l'exercice dans quelques minutes le résultat pourra être totalement différent



[Meteo-interieure.mp3](#)

### Méditation express

- recontacter la pleine conscience, le temps de trois respirations
  - ici et maintenant, dans l'instant présent



[Meditation-express.mp3](#)

### Dédicace

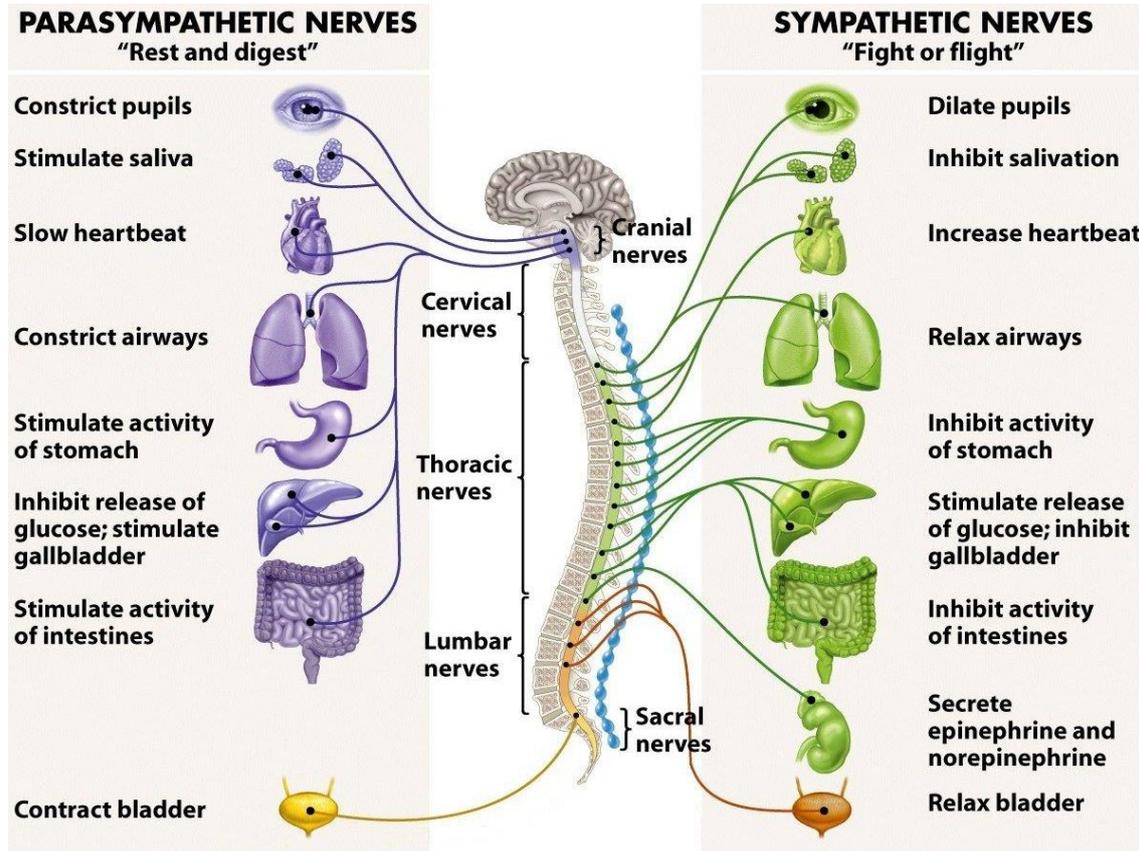
- dédier nos mérites / qualités / vertus développés grâce à la pratique à l'atteinte de notre but pour le bénéfice de tous (y compris nous-même)
  - être en paix et heureux (pour soi et pour les autres)



## 17 Séance 10 – Stress et deuil

### 17.1 Stress

But : comprendre les mécanismes du stress et en quoi la méditation permet de se ressourcer en activant le système parasympathique



Le système sympathique est activé dans toute situation où l'on se sent en danger, que le danger soit réel ou imaginé (à l'instant même, remémoré ou anticipé).

Exemples :

- ours / tigre au détour d'un chemin en forêt
- bout de corde sur la route pris à tort pour un serpent
- crainte (subjective) de ne pas avoir les ressources / capacités nécessaires pour relever un challenge / objectif qui nous a été fixé



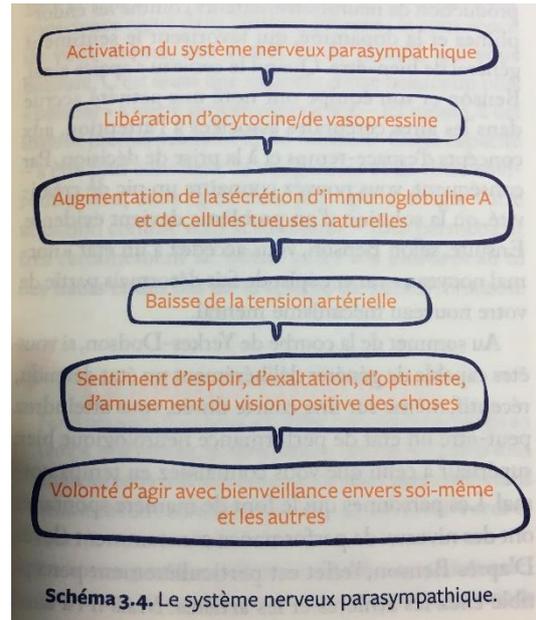
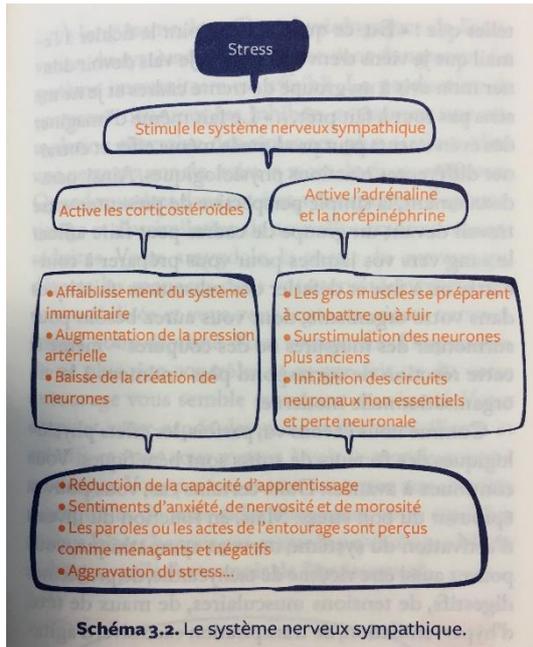
On comprend facilement tous les effets nocifs de la suractivation du système sympathique :

- problèmes cardio-vasculaires
- problèmes digestifs
- ...

Le système parasympathique est activé quand on est détendu et en particulier pendant la méditation.

- la méditation offre une fenêtre privilégiée au corps et à l'esprit pour se restaurer : se réparer, récupérer, se reposer et assimiler (digérer et réfléchir)

A chaque fois que vous méditez, vous vous offrez un espace pour prendre soin de vous-même.



## 17.2 Deuil

Il y a plusieurs types d'évènements qui provoquent le deuil dans une vie.

Notre nature humaine fait que tôt ou tard nous serons confrontés à la séparation/perde, la maladie, la vieillesse et la mort.

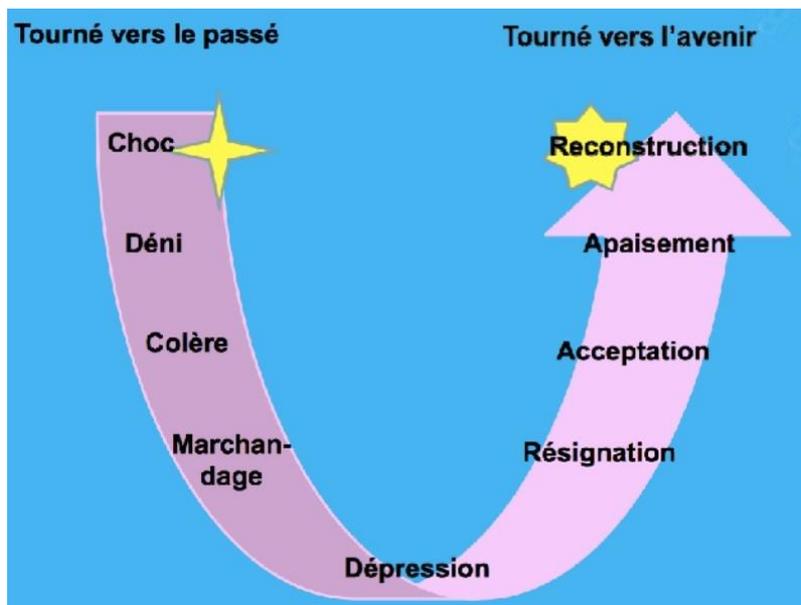
Un jour ou l'autre, nous pourrions :

- nous brouiller / nous fâcher avec un proche : ami(e) ou membre de la famille
- nous faire licencier et nous retrouver au chômage
- nous séparer de notre conjoint ou divorcer
- avoir une maladie ou un accident grave qui nous laisse des séquelles irréversibles : douleur chronique ou handicap
- voir nos capacités diminuer : physiques et/ou mentales
- perdre un proche (décès)
- être diagnostiqué d'une maladie incurable mortelle

Dans tous ces cas de figure, il nous faut entamer un processus de deuil : gérer les douleurs et/ou souffrances, ainsi que les émotions intenses qui vont nous traverser, accepter nos nouvelles conditions de vie et enfin rebondir.

En résumé, toute perte significative entraîne un travail de deuil dont la nature est proportionnelle au degré d'attachement porté à l'objet perdu (culminant avec la perte d'autonomie et la mort).

La courbe du deuil d'Elisabeth KUBLER-ROSS : Dénî, Colère, Marchandage, Dépression, Acceptation



## En quoi la méditation de pleine conscience peut nous aider ?

*Aide 1 :*

Grâce à la méditation de pleine conscience nous avons appris à ne pas nous laisser totalement envahir par les pensées / ruminations et émotions négatives et à en prendre soin dans l'espace de la pleine conscience, avec beaucoup d'amour bienveillant.

Nous connaissons la différence entre douleur et souffrance : la sensation physique et le mélodrame mental surajouté.

### Souffrances primaire et secondaire

La souffrance se produit à deux niveaux. Au premier niveau, il y a les sensations désagréables réelles ressenties dans le corps ; c'est ce qu'on appelle la "souffrance primaire". On peut les considérer comme les "données brutes" envoyées au cerveau à partir, par exemple, d'une blessure, d'une maladie ou de changements dans le système nerveux lui-même (elle serait à l'origine, au moins en partie, d'affections telles que le syndrome douloureux chronique et le syndrome du membre fantôme). Au deuxième niveau, il y a la "souffrance secondaire", composée de toutes les pensées, sensations, émotions et souvenirs associés à la douleur, parmi lesquels l'anxiété, le stress, l'inquiétude, la dépression, le désespoir et l'épuisement. La douleur et la détresse que l'on ressent réellement résultent d'une fusion de la souffrance primaire et de la souffrance secondaire.

Cette notion est cruciale car elle révèle un chemin qui peut nous éloigner de la souffrance. Si nous pouvons apprendre à distinguer les deux aspects de la souffrance, nous pouvons grandement réduire, voire même éliminer notre douleur et notre détresse. En effet, la souffrance secondaire a tendance à se dissiper lorsque nous l'observons avec compassion. La pleine conscience nous permet de voir les différents éléments de cette expérience. Et avec cette vision particulière, quelque chose de remarquable se produit : la souffrance s'atténue et s'évapore progressivement, comme la brume d'un matin d'été.

Même si la sensation de douleur est créée par le mental, la souffrance est bien réelle, il est important de le comprendre. Nous la ressentons vraiment. Elle existe et peut être réellement accablante. Mais une fois que nous en comprenons les mécanismes, nous pouvons tempérer son pouvoir et l'emprise qu'elle a sur nous.

Vidyamala BURCH et Danny PENMAN

### Le lâcher-prise

Lâcher-prise, c'est s'abandonner à cet instant, et non à une histoire au moyen de laquelle vous interprétez ce dernier pour ensuite tenter de vous y résigner.

Par exemple, il se peut qu'un handicap vous empêche de marcher.

Cette condition est ce qu'elle est.

Votre mental est-il en train de créer une histoire où vous dites : "Ma vie en est vraiment là ! J'ai abouti dans un fauteuil roulant. La vie m'a traité avec dureté et d'une façon injuste. Je ne mérite pas cela."?

Pouvez-vous accepter que ce moment soit comme il est, sans le confondre avec une histoire dont le mental l'a enrobé ?

Le lâcher-prise vient lorsque vous ne vous demandez plus : "Pourquoi cela m'arrive ?"

Tout ce que vous acceptez entièrement vous mène à la paix, même l'impossibilité d'accepter, même la résistance.

Le lâcher-prise est la transition intérieure de la résistance à l'acceptation.

Eckart TOLLE

### Le contraire de l'acceptation

Lorsque le réel nous heurte, nous déplaît ou nous fait souffrir, nous avons envie de le combattre, d'adopter des postures de refus, de révolte, de combat : "Non ce n'est pas possible, ça ne peut pas se passer comme ça !".

Ces attitudes sont parfois légitimes, nous le verrons. Elles sont aussi souvent valorisées de nos jours : on encourage à "se battre contre la maladie", à "se révolter contre les inégalités".

Ne pas accepter le réel ressemble souvent, de loin, à une posture noble, jeune, romantique.

Mais de près, mais au quotidien ?

Que se passe-t-il quand on refuse d'accepter le monde tel qu'il est ? Lorsqu'on veut "se battre" pour qu'il devienne comme on le veut ? Que se passe-t-il lorsqu'on ne veut pas accepter qu'il pleuve alors que nous espérons le beau temps ? Que se passe-t-il lorsqu'on ne veut pas accepter nos maladies, nos handicaps, notre vieillissement alors que nous espérons rester toujours en bonne santé ? Que se passe-t-il lorsqu'on ne veut pas entendre les désaccords alors que nous espérons que nos interlocuteurs se rangeraient à notre opinion ?

Dans tous les cas, le contraire de l'acceptation nous conduira à la colère, au conflit, à l'énerverment, à l'épuisement. Ce sera presque toujours inutile : la colère n'a jamais fait revenir le beau temps, facilité une guérison ou convaincu un interlocuteur. Le monde ne se plie pas à nos désirs. Même si parfois nous pouvons le regretter.

Refuser le réel est presque toujours toxique et provoque une dose supplémentaire de souffrance qui est une double peine : la souffrance du réel qui nous heurte et la souffrance que nous nous infligeons en ne l'acceptant pas.

Christophe ANDRE

### Toujours commencer par dire oui

"Oui, c'est comme ça."

Le dire, et surtout le penser, sincèrement, avec profondeur : le grand "OUI" radical, ce n'est jamais un petit "oui, mais" de surface, pour faire semblant !

"Oui, c'est comme ça, c'est comme ça pour le moment, c'est comme ça pour l'instant. Et demain ? Je n'en sais rien..."

Le oui pacifie le corps et l'esprit, ouvre les yeux et affute le regard et l'intelligence. Là où le non crispe le corps et l'esprit, détourne du réel, du "ce qui est", qui nous heurte, pour nous aspirer dans le virtuel du "ce qui devrait être" qui nous égare.

Christophe ANDRE

### L'acceptation radicale

Nous parvenons à l'acceptation radicale de la douleur en relâchant notre résistance aux sensations désagréables et en leur prodiguant une attention non-réactive.

Tara BRACH

Et nous pouvons accueillir et accepter, la peur, tristesse et la colère, sans s'y identifier, sans la rejeter et sans l'entretenir, le temps qu'il faut pour qu'elles se dissolvent dans les bras de l'amour bienveillant.

L'apaisement ne se force pas, la seule chose que nous pouvons faire, c'est de mettre en place les conditions pour qu'il se révèle de lui-même, en acceptant de ne pas pouvoir contrôler le résultat à 100%.

Pablo SERVIGNE et Nathan OBADIA - Le pouvoir du suricate, apprivoiser nos peurs pour traverser ce siècle

*Aide 2 :*

De plus, nous avons travaillé sur l'impermanence, l'interdépendance et l'inter-être

Nous savons que ce n'est pas personnel mais universel, il est impossible d'échapper à la séparation/perte, la maladie, la vieillesse et la mort.

Nous pouvons nous relier à tous ceux qui vivent des situations similaires, ce qui nous évite d'être complètement renfermé sur nous-même et nous ouvre à plus d'acceptation.

Dans le cas du décès d'un proche, nous savons qu'il n'est plus là sous sa forme précédente, mais nous savons qu'il est encore là sous de nombreuses autres formes, en particulier en nous et nous avons la possibilité de rentrer en contact avec lui à tout moment avec amour, douceur et tendresse.

*Aide 3 :*

Enfin, la méditation de pleine conscience, nous permet d'élargir notre champs de conscience, pour ne pas rester focalisé entièrement et uniquement sur le négatif, mais aussi remarquer le positif (malgré tout omniprésent).

Elle nous permet d'être attentif à l'instant présent, ici et maintenant, à toute sa richesse (au travers des 5 sens), nous reconnecte au vivant, à son énergie et à tout ce qui paisible et joyeux ; elle nous permet donc de continuer à profiter de la vie, de ses mystères et de sa beauté, en se reliant au monde de manière apaisée, sereine et bienveillante

*Bibliographie sur le sujet du deuil*

- Au coeur de la tourmente la pleine conscience & Apaiser la douleur avec la méditation & L'éveil des sens, de Jon KABAT-ZINN
- Soulager la douleur avec la pleine conscience, de Vidyamala BURCH et Danny PENMAN
- Etreindre votre douleur, éteindre votre souffrance, de Stephany ORAIN-PELISSOLO
- Consolations, de Christophe ANDRE
- Vivre avec la mort et les mourants, de Elisabeth KUBLER-ROSS
- Chemins de sagesse pour les temps difficiles & Accepter ce qui est & Lâcher prise, de Rosette POLETTI
- L'acceptation radicale, de Tara BRACH
- Le pouvoir du moment présent & Quiétude, de Eckart TOLLE
- Il n'y a ni mort ni peur, de Thich Nhat Hanh
- Le livre tibétain de la vie et de la mort, de Sogyal Rinpoche

## 18 Séances 11-12-13 – Vision pénétrante (Vipassana)

**But : développer la vision pénétrante, questionner et remettre en cause nos certitudes, notre vision parfois simpliste des choses**

*“Knowing yourself is the beginning of all wisdom.”*

~Aristotle



### 18.1 Impermanence (tout change en permanence)

- grossière et subtile (de façon triviale et visible aussi bien que de façon plus difficile à appréhender / comprendre)
  - quelques exemples :
    - saisons, jour / nuit, inspiration / expiration
    - convictions / points de vue / filtres
    - actions / reactions / réponses
    - renouvellement perpétuel
  - apparition / croissance / décroissance / disparition / apparition
    - naissance / développement / vieillissement / mort / naissance
    - inspiration / expiration

### 18.2 Interdépendance (tout dépend de causes et conditions multiples, rien n'est autonome)

- grossière et subtile
  - quelques exemples :
    - soins bébé par parents, éducation / biens / services / infrastructures, processus d'entreprise
    - convictions / points de vue / filtres
    - actions / reactions / réponses
    - agissements conditionnés, pensées

### 18.3 Inter-être (tout est intriqué, non-soi, vacuité)

- grossier et subtil
  - quelques exemples :
    - terre / eau / feu / air (éléments constitutifs de la matière)
    - patrimoine génétique (hérité des ancêtres)
    - convictions / points de vue / filtres
    - actions / réactions / réponses
    - manifestation en dépendance de causes et conditions



Note :

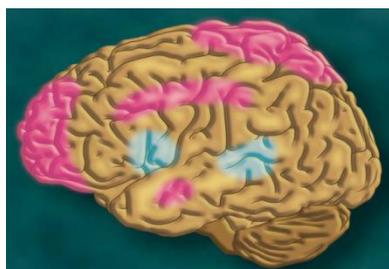
Notre cerveau doit gérer en permanence des milliers d'informations (venant des 6 sens), il a donc tendance à simplifier :

- en ne prenant pas en compte certaines de celles-ci
- en cataloguant / étiquetant par analogie
- en affectant une tonalité : agréable / désagréable
- en agissant par automatismes à chaque fois que c'est possible
- en considérant comme permanentes des choses qui ne le sont pas
- en considérant comme indépendantes des choses qui ne le sont pas
- en considérant comme personnelles (je / moi / mien) des choses qui ne le sont pas

pour diminuer sa charge CPU (surtout en cas de stress élevé)

Ce qui fait que certaines réactions sont parfois inadaptées ou inadéquates et nécessiteraient une prise de recul pour y trouver une meilleure réponse

La méditation permet de garder un esprit ouvert et attentif, alliant sérénité, sagesse et bienveillance, ce qui contribue à agir dans le monde d'une manière plus optimale.



## 18.4 Commentaire

### Impermanence

Nous commençons cette vie par une inspiration et la finissons par une expiration.

Notre nature est d'être malades, de vieillir et de mourir. Ce n'est ni gai ni triste, c'est la réalité.

Ceci nous montre combien notre existence humaine est précieuse et combien la vie sous toutes ses formes doit être honorée, admirée et préservée.

Cela nous rappelle aussi combien il est important de profiter de chaque instant, de vivre chaque instant en pleine conscience. Combien il est important d'éprouver de la gratitude et de se réjouir. Et combien il est important d'exprimer notre amour sans attendre.

Rien ne dure, n'attendez pas qu'il soit trop tard.

Tout en nous est impermanent, notre corps, nos perceptions, nos ressentis, nos pensées et nos émotions. Tout dans le monde aussi. Si nous nous en rappelons en permanence, cela nous permet d'adopter une posture moins rigide, plus souple, plus ouverte et plus bienveillante. Ce qui aboutit à plus de sérénité, moins d'attachement et moins d'aversion et plus de sagesse.

### **Pour illustrer l'esprit « je ne sais pas » (esprit du débutant cher à l'école Zen), j'utilise souvent l'histoire suivante :**

Un paysan qui avait perdu sa femme vivait chichement sur un petit lopin de terre, avec son fils et son cheval pour l'aider aux travaux des champs.

Un jour le cheval s'échappe, impossible de le retrouver.

Les villageois disent au paysan :

- ce n'est vraiment pas de chance !

Le paysan de répondre en haussant les épaules :

- je ne sais pas...

Quelques jours plus tard, le cheval revient de lui-même, accompagné d'une superbe jument sauvage.

Les villageois disent au paysan :

- quelle chance tu as !

Le paysan de répondre en haussant les épaules :

- je ne sais pas...

Le fils décide de dresser la jument, un jour pendant le dressage, la jument le désarçonne, il tombe et se brise la jambe.

Les villageois disent au paysan :

- ce n'est vraiment pas de chance !

Le paysan de répondre en haussant les épaules :

- je ne sais pas...

Un peu plus tard la guerre est déclarée avec le pays limitrophe, les soldats font le tour des villages pour enrôler les jeunes adultes valides et les emmener immédiatement avec eux au front. Au vu de la jambe cassée, ils laissent le fils chez lui.

Les villageois disent au paysan :

- quelle chance tu as !

Le paysan de répondre en haussant les épaules :

- je ne sais pas...

Cette jolie histoire illustre à merveille l'impermanence et l'interdépendance et est facilement transposable à notre vie quotidienne.

Rien ne dure, tout change et évolue en permanence.

Et tout advient en dépendance de causes et conditions (multiples).

**Pour illustrer l'inter-être je me base souvent sur le cycle de l'eau :**

Nous sommes composés à plus de 80% d'eau

Au bout de 3 ans, la totalité des cellules de notre corps ont été renouvelées (nous avons un corps tout neuf de A à Z).

Boire de l'eau nous est indispensable et même vital, sans eau nous mourrions rapidement.

L'eau circule dans la totalité du corps et est omniprésente en nous.

Nous perdons de l'eau en permanence : transpiration, respiration (cela se voit bien en hiver) et élimination par les urines.

De même l'eau est omniprésente sur Terre, 70% de la surface (lacs, torrents, rivières, fleuves, mers et océans), plus les nappes phréatiques, plus les neiges, les glaciers et la banquise, plus les nuages et les pluies, plus l'humidité de l'air et enfin l'eau contenue dans les plantes et les animaux.

Si vous réfléchissez bien, certaines des molécules d'eau qui constituent actuellement votre corps (en constante évolution et renouvellement) viennent de la personne à côté de vous, d'un brocoli, d'un chat, d'une fleur, d'un nuage, de l'océan, ...

Et certaines molécules d'eau qui faisaient partie de votre corps il y a encore quelques instants sont désormais retournées être recyclées à d'autres usages, à d'autres endroits, dans un cycle infini d'échange, de partage, d'inter-être...

Vous pouvez très facilement extrapoler cela à d'autres matières / composants qui nous constituent.

Vous pouvez l'appliquer à la filiation, ce qui vous vient de vos parents et ce que vous donnez à vos enfants (corps et éducation / culture).

Et vous pouvez même étendre cette réflexion, aux pensées et opinions qui nous « habitent » : tel ou tel parent, enseignant, ami, collègue, lecture, film vous a influencé.

Et tous vos actes, paroles et pensées influencent à leur tour le monde extérieur, dans une danse infinie...

Vous pouvez aussi y voir, comme le dit Eckart TOLLE, que : « la mort n'est pas le contraire de la vie, la vie n'a pas de contraire, le contraire de la mort est la naissance, la vie est éternelle ».

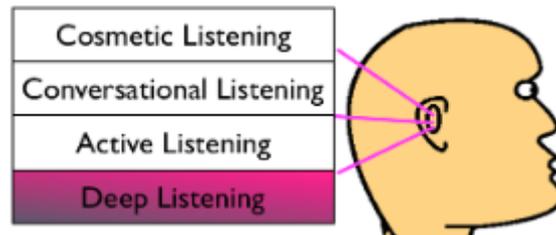
**Conclusion**

L'impermanence, l'interdépendance et l'inter-être nous amènent à réfléchir en profondeur, nous ouvrent à la spiritualité (laïque), à qui nous sommes, à notre place dans le monde, à nos valeurs, à ce que nous voulons incarner et à ne jamais les perdre de vue, pour que nos actes, nos paroles et nos pensées, à chaque instant, soient les plus bénéfiques possibles pour nous et pour les autres, à court, moyen, long terme.

## 19 Séance 14 - Communication en pleine conscience

### 19.1 Ecouter en pleine conscience

But : développer l'écoute profonde (empathique & compassionnelle)



Exercice :

Variante 1 => Disposer les personnes par deux face à face

- (A) pose une question
- (B) répond pendant 3 minutes / (A) ne fait qu'écouter
- (A) synthétise en 1 minute
- (B) réagit et/ou complète pendant 2 minutes / (A) ne fait qu'écouter

Variante 2 => Disposer les personnes en cercle

- Celui qui dispose du bracelet de parole choisit de parler ou de se taire
- Tous les autres ne font qu'écouter en pleine conscience
- Quand la personne a terminé de s'exprimer elle passe le bracelet de parole à son voisin et le cycle continue

Bilan

- Qu'est-ce que cela fait d'être écouté, attentivement, sans être interrompu ?
- En option : Qu'est-ce que cela fait d'écouter sans intervenir (sans exposer son point de vue, sans argumenter, sans essayer d'apporter ses solutions, ...) ?

### 19.2 Parler en pleine conscience

Puissent mes actes, mes paroles et mes pensées être bénéfiques à tous les êtres



## 19.3 Pour aller plus loin (la pleine conscience interpersonnelle)

### 19.3.1 Le dialogue conscient (Gregory KRAMER)

**Le dialogue conscient**  
*Consignes de méditation*

Six consignes constituent l'échafaudage du dialogue conscient. Ce sont :

- Se poser
- Se relâcher
- S'ouvrir
- Faire confiance à l'émergence
- Écouter profondément
- Dire la vérité

Ces consignes restent les mêmes, que le dialogue conscient soit entrepris comme une pratique de méditation formelle ou comme le chemin d'une vie sage. Elles peuvent être plus faciles à retenir et à réaliser si on les pense comme trois groupes : Se poser – Se relâcher – S'ouvrir, Faire confiance à l'émergence, et Écouter profondément – Dire la vérité.

Prises ensemble, ces consignes offrent à l'éveil un soutien essentiel face aux défis que pose la rencontre interpersonnelle. Chaque consigne évoque des qualités différentes, et elles sont toutes complémentaires. En bref, Se poser évoque la pleine conscience ; Se relâcher, la tranquillité et l'acceptation ; S'ouvrir, la disponibilité relationnelle et le sens de l'espace ; Faire confiance à l'émergence, la flexibilité et le lâcher-prise ; Écouter profondément, la réceptivité et l'harmonie ; et Dire la vérité, l'intégrité et la bienveillance.

Dans la vie quotidienne, les consignes peuvent être utilisées « à la demande », pour soutenir une manière plus bienveillante d'entrer en relation. Dans les groupes de méditation ou les retraites, ces instructions sont introduites individuellement dans une atmosphère de pratique dévouée et d'engagement mutuel. Quand elles sont pratiquées avec diligence, les consignes du dialogue conscient guident le méditant vers une pratique, une vision et un relâchement plus profonds.

### 19.3.2 La communication non-violente (CNV, Marshall ROSENBERG)

*Pratiquer le processus de la CNV*

<p>J'exprime avec honnêteté comment je me sens, sans formuler de reproches ni de critiques</p>	<p>J'écoute avec empathie comment tu te sens, sans entendre de reproches ni de critiques</p>
<b>OBSERVATIONS</b>	
<p>1. Ce que j'observe (vois, entends, me rappelle, imagine – sans y mettre mes évaluations) qui contribue ou non à mon bien-être : « Lorsque je (vois, entends)... »</p>	<p>1. Ce que tu observes (vois, entends, te rappelles, imagines – sans y mettre tes évaluations) qui contribue ou non à ton bien-être : « Lorsque tu (vois, entends)... » <i>(parfois omis dans l'écoute empathique)</i></p>
<b>SENTIMENTS</b>	
<p>2. Comment je me sens (émotion ou sensation plutôt que pensée) par rapport à ce que j'observe : « Je me sens... »</p>	<p>2. Comment tu te sens (émotion ou sensation plutôt que pensée) par rapport à ce que tu observes : « Tu te sens... »</p>
<b>BESOINS</b>	
<p>3. Ce dont j'ai besoin ou qui touche à mes valeurs (plutôt qu'une préférence ou une action précise) qui éveille mes sentiments : « Parce que j'ai besoin de/accorde de l'importance à... »</p> <p style="text-align: center;">Je demande clairement ce qui pourrait embellir/enrichir ma vie sans que cela soit une exigence</p>	<p>3. Ce dont tu as besoin ou qui touche à tes valeurs (plutôt qu'une préférence ou une action précise) qui éveille tes sentiments : « Parce que tu as besoin de/ tu accordes de l'importance à... »</p> <p style="text-align: center;">Je reçois avec empathie ce qui pourrait embellir/enrichir ta vie sans entendre une exigence</p>
<b>DEMANDES</b>	
<p>4. Les actions concrètes que j'aimerais voir : « Serais-tu d'accord de... ? »</p>	<p>4. Les actions concrètes que tu aimerais voir : « Vourais-tu/aimerais-tu... ? »</p>



© Marshall Rosenberg

301

## 20 Séance 15 – Tout comme moi, Namasté

### 20.1 Tout comme moi

**But : Développer amour bienveillant et équanimité**

Consignes :

- Méditation sur le texte « Tout comme moi »
  - J'inspire : je comprends que tout comme moi ...
  - J'expire : je souhaite que la personne soit libérée de la souffrance et soit heureuse

Bénéfice recherché : développer ses capacités d'amour bienveillant et d'équanimité

Application pratique : faire moins de différences entre les personnes, faire preuve de compassion même en terrain difficile, même avec ceux que l'on n'aime pas

Gain : développer empathie, compassion et équanimité

#### **Pratique : faire preuve de compassion même en terrain difficile**

Choisissez une personne que vous avez particulièrement du mal à supporter.

Commencez par méditer selon la méthode qui vous convient le mieux pendant 5 minutes, puis à chaque cycle de respiration (inspiration et expiration), lisez les phrases ci-dessous.

Cette personne a un corps et un esprit, tout comme moi.

Cette personne a des sentiments, des émotions et des pensées, tout comme moi.

Cette personne a été, à un moment de sa vie, triste, déçue, en colère, blessée, ou dans la confusion, tout comme moi.

Cette personne a eu dans sa vie des expériences douloureuses, émotionnellement et physiquement, tout comme moi.

Cette personne cherche à se libérer de la douleur et de la souffrance, tout comme moi.

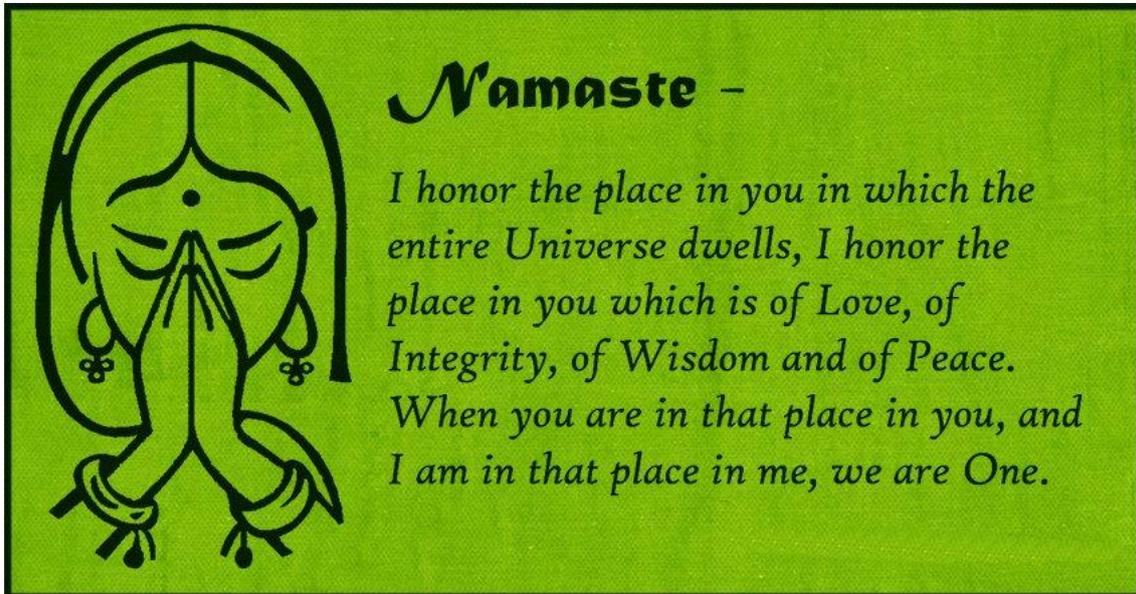
Cette personne souhaite être aimée et avoir des relations qui l'enrichissent, tout comme moi.

Cette personne souhaite être heureuse, tout comme moi.

## 20.2 Namasté

### But : Honorer et reconnaître notre vraie nature

Namasté est une façon de se saluer respectueusement, qui honore et reconnaît notre vraie nature (qui réside en chacun de nous)



En te saluant les mains jointes, j'honore en toi ce lieu où demeure l'Univers entier.  
Je reconnais et j'honore ce lieu où résident l'Amour, l'Intégrité, la Sagesse et la Paix.  
Quand tu es dans ce lieu en toi, et que je suis dans ce lieu en moi, nous sommes Un.

#### Une autre forme :

Je te vois

Je te vois tel que tu es tout au fond de toi, là où réside ton âme,

Je te vois sans te juger, sans te blâmer, en accueillant tout de toi,

Je te vois sans attendre quoi que ce soit de toi car mes attentes et mes projections pourraient t'abîmer et voiler ton identité profonde,

Je te vois dans toutes tes dimensions et riche de toutes tes expériences,

Je te vois car je sais déjà que tu es un être complet et parfait,

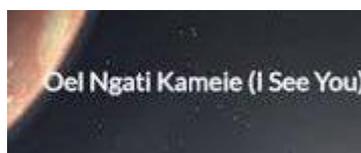
Je te vois, c'est ma façon de t'accueillir sans conditions, et en faisant cela, je te permets à toi aussi de te voir et de t'accueillir tel que tu es,

Je te vois, c'est t'autoriser à être, à irradier, sans filtres, sans masques et sans peurs,

Je te vois

#### Forme résumée :

Je vois le bon en toi



## 21 Séance 16 – Les 4 incommensurables

### But : Développer nos qualités incommensurables

Notre vraie nature est Paix, Sagesse, Amour et Compassion

Et s'exprime au travers de 4 qualités incommensurables :

- **Amour bienveillant**
- **Compassion**
- **Joie inclusive**
- **Equanimité**

Qui peuvent être développées à l'infini

Ou plus exactement, leur source est infinie et nous pouvons supprimer progressivement tous les obstacles / obscurcissements qui les empêchent de se déployer / rayonner pour notre bénéfice et celui des autres

- **Amour bienveillant**
  - Souhait que tous les êtres soient heureux
    - Qui s'exprime par notre présence, nos actes, nos paroles et nos pensées
- **Compassion**
  - Souhait de libérer tous les êtres de la souffrance
    - Qui s'exprime par notre présence, nos actes, nos paroles et nos pensées
- **Joie inclusive**
  - Savoir apprécier et se réjouir
    - De la nature
    - De ce que l'on a
    - De nos qualités et succès
    - Des qualités et succès des autres
- **Equanimité**
  - Ne pas faire de différences entre soi et autrui
    - Traiter tout le monde de manière égale, sans discrimination aucune
  - Accueillir tout ce qui se présente de la même manière
    - Circonstances extérieures
      - Agréables, neutres ou désagréables
    - Sensations, pensées et émotions
      - Agréables, neutres ou désagréables

Eclaircissement sur l'articulation Empathie / Compassion et Joie / Equanimité / Altruisme

- Empathie
  - Capacité à comprendre ce que l'autre vit et ressens
    - Face à une autre personne, nous sommes capables de capter les différents signaux émis (expression corporelle et faciale, comportement, actes, paroles, ...)
    - Et cela induit une émotion similaire en nous (qu'elle soit positive ou négative)
- Compassion
  - Basé sur notre compréhension générée par l'empathie, la compassion nous pousse à agir pour aider l'autre
- Joie inclusive
  - Basé sur notre compréhension générée par l'empathie, la joie incluse nous pousse à nous réjouir avec l'autre
- Equanimité
  - Agir de manière similaire pour tous, indépendamment de qui est l'autre
- Altruisme
  - Agir de manière désintéressée (sans attendre de retour, de réciprocité ; sans en tirer un quelconque avantage pour soi)



## 22 Séance 17 – Les 4 Nobles Vérités, le Sentier Octuple et l'éthique

### 22.1 Les 4 Nobles Vérités

Les 4 Nobles Vérités :

- il existe de nombreux obstacles à la paix et au bien-être (de nombreuses sources de souffrances)
- il est possible d'identifier et de connaître les obstacles à la paix et au bien-être (les causes et processus générant de la souffrance)
- il existe une méthode (fiable et efficace) pour dissoudre et éradiquer les obstacles à la paix et au bien-être : **le Sentier Octuple**
- si cette méthode est pratiquée, elle aboutit à une paix et un bonheur durable (indépendant des circonstances extérieures)

### 22.2 Le Sentier Octuple

Le Sentier Octuple :

- La Méditation (effort juste, attention juste, concentration juste) amène à voir, puis comprendre en profondeur la/notre réalité,
- elle doit permettre à la sagesse de se développer (compréhension juste, pensée juste),
- ce qui doit au final se répercuter dans notre vie, en transformant nos façons de nous comporter et d'agir (action juste, parole juste, moyens d'existence juste) pour le bénéfice de tous (nous inclus).



## 22.3 Ethique (5 préceptes)

### **But : Améliorer notre paix et notre bonheur**

Si nous voulons continuer à progresser et augmenter notre capacité à être en paix et heureux, il nous faudra inmanquablement réfléchir à la notion d'éthique

Notre esprit (notre cœur et notre corps) n'est véritablement en paix et heureux que lorsque nos actes, paroles et pensées sont alignées sur nos valeurs fondamentales et sont bénéfiques au plus grand nombre.

Tout acte, parole ou pensée ne concordant pas troublera automatiquement notre esprit (plus ou moins longtemps).

Il est donc souhaitable de s'interroger sur nos valeurs fondamentales, comment être bénéfique au plus grand nombre et par la même de se définir une éthique de vie, qui peut se décliner sous forme de préceptes.

Cette éthique ne nous a pas été imposée de l'extérieur, ce ne sont pas des lois, des dogmes, mais nous avons défini/accepté ces préceptes sur la base de l'observation et de la compréhension de ce qui est bénéfique au plus grand nombre (nous et les autres).

De plus, ils sont appliqués en prenant en compte le contexte (et pas au pied de la lettre) et du mieux possible, en sachant qu'il n'est pas possible de les respecter complètement tout le temps.

Par contre, grâce à la pleine conscience, nous pouvons conserver une intention, de chaque instant, alignée sur notre éthique, être pleinement présent et répondre de notre mieux en fonction de la situation et de notre compréhension de celle-ci.

Les 5 préceptes qui concourent à la paix de l'esprit sont :

- S'efforcer de ne pas nuire aux êtres vivants, ni retirer la vie (ne pas tuer)
- S'efforcer de ne pas prendre ce qui n'est pas donné (ne pas voler)
- S'efforcer de ne pas user de paroles fausses ou mensongères (ne pas mentir)
- S'efforcer de ne pas ingérer tout produit intoxicant diminuant la maîtrise de soi et la clarté de l'esprit
- S'efforcer de ne pas se perdre dans les plaisirs des sens et de ne pas avoir de conduite sexuelle incorrecte

L'application de ces préceptes dans la vie quotidienne permet de développer une relation harmonieuse au monde, sereine et paisible, donc permettant d'être pleinement heureux, en incarnant le meilleur de nous-même.

Au fil du temps, notre capacité à les appliquer s'affine et se développe et les actes, paroles et pensées qui en découlent deviennent bénéfiques au plus grand nombre.

Note importante :

Ces préceptes ne sont que des guides de réflexion et de comportement, pas des lois ou règles immuables

Ils doivent donc être utilisés avec sagesse, en fonction du contexte

- L'exemple le plus connu est le suivant :
  - Si un bandit poursuit un innocent et que le bandit vous demande où il est parti, il est intelligent de mentir et d'indiquer une mauvaise direction au bandit

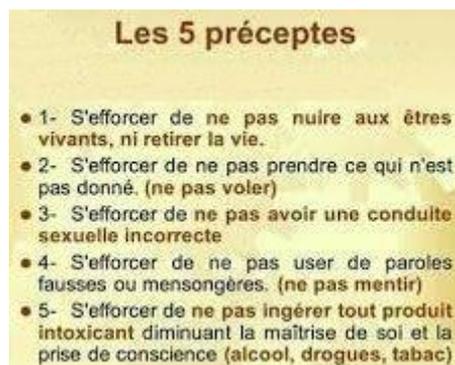
Remarque :

Lorsque nous nous asseyons en méditation formelle, si nous avons dévié de notre ligne de conduite, très vite des pensées émergeront associées à un « trouble » qui peut être ressenti corporellement.

Et la paix reviendra uniquement lorsque nous aurons observé en pleine conscience ce qui s'est passé et que nous aurons décidé de comment réparer la situation ou éviter que cela ne se reproduise.

Enfin, les 5 préceptes peuvent être tournés sous une forme active positive :

- Contribuer à sauver des vies et à aider les autres
- Être généreux, donner à ceux qui ont besoin
  - Dons matériels
  - Présence / écoute, aide / soutien moral
- Contribuer à rétablir la vérité et à réconcilier les personnes
- Avoir une consommation modérée de produits sains
  - Respecter la planète
  - Être en bonne santé
- Avoir un comportement affectueux/harmonieux au sein d'une relation stable et aimante



## 23 Séance 18 – Fraternité

**But : Développer amour bienveillant, compassion et équanimité**

### Fraternité

Qu'est-ce que la Fraternité ?

La fraternité, c'est aimer toutes les créatures vivantes comme soi-même, sans faire de différences, se réjouir de leur bonheur, ne pas vouloir leur nuire et leur venir en aide quand elles en ont besoin.

La fraternité, c'est dissoudre les barrières (fictives) entre moi / nous / eux et au final inclure tout le monde dans sa famille élargie ; voir toutes les créatures vivantes comme ses frères/sœurs.

La fraternité est donc l'association de l'équanimité, de la joie inclusive, de l'amour bienveillant et de la compassion (les 4 incommensurables).

La fraternité grandit quand on développe la compréhension que tout comme moi, les autres créatures vivantes souhaitent ne pas souffrir et souhaitent être heureuses et en paix, qu'en cela nous sommes tous pareils et que nos droits à ce que nos souhaits se réalisent sont égaux.

La fraternité s'incarne dans nos actes, paroles et pensées, quand ils sont justes et sages, qu'ils respectent une certaine éthique basée sur une idée centrale "au minimum ne pas nuire".

Ne pas nuire, se développe avec la sagesse et culmine dans la capacité de retenue : à savoir être capable de ne pas faire quelque chose, lorsque l'on connaît les conséquences néfastes sur les autres et que le fait ne pas l'avoir fait n'est pas vécu comme une privation mais comme une satisfaction.



La fraternité est fondamentalement antispéciste, elle s'oppose à toute discrimination basée sur la couleur de peau, le genre, la religion, les préférences sexuelles, l'éducation, la profession, les appartenances de groupes, la différence entre animaux-humains et autres animaux, ...



## 24 Séance 19 – Tonglen

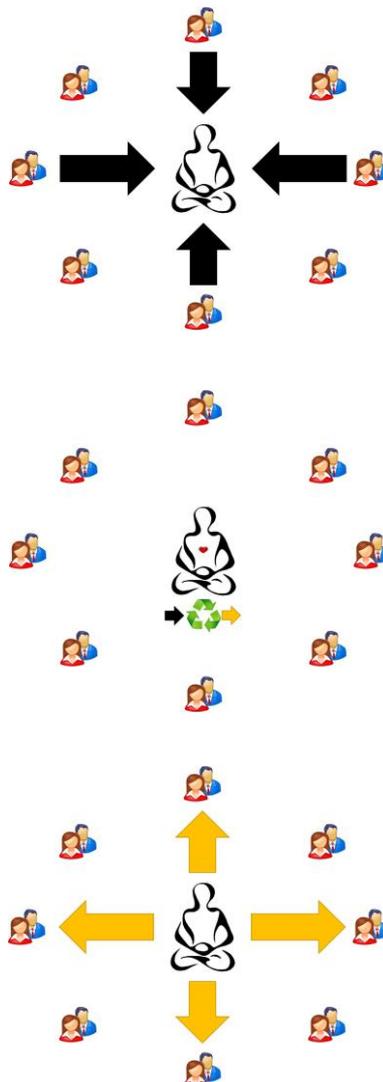
**But : Développer amour bienveillant, compassion et équanimité**

Qu'est-ce que Tonglen ?

C'est la pratique de l'échange de soi avec les autres.

Comment pratiquer la méditation de Tonglen ?

- 1<sup>ère</sup> étape : visualiser la souffrance de toutes les créatures vivantes comme une fumée noire et à l'inspiration, imaginer que l'on inspire cette fumée noire en nous
- 2<sup>ème</sup> étape : à la pause entre inspiration et expiration, imaginer que la puissance de la pleine conscience et de l'amour bienveillant transforme cette souffrance en paix et bonheur
- 3<sup>ème</sup> étape : à l'expiration, imaginer que l'on irradie et que l'on envoie paix et bonheur à toutes les créatures vivantes



## 25 Séance 20 – Les 8 consciences, l'égo et le karma

### 25.1 Les 8 consciences

Quelles sont les 8 consciences ?

Nous avons déjà évoqué ensemble les 6 sphères de consciences : les 5 sens (toucher, gout, odorat, vue, ouïe) et le mental (conscience-esprit : pensées/émotions).

Il existe 2 consciences subtiles supplémentaires : la conscience voilée (égo) et la conscience-base universelle (conscience du tréfonds ou conscience réservoir)

**Tableau 2. Les huit consciences**

les six consciences	les cinq consciences sensorielles <i>syn.</i> les consciences des cinq portes	1 <sup>re</sup> conscience : la conscience visuelle
		2 <sup>e</sup> conscience : la conscience auditive
		3 <sup>e</sup> conscience : la conscience olfactive
		4 <sup>e</sup> conscience : la conscience gustative
		5 <sup>e</sup> conscience : la conscience tactile
6 <sup>e</sup> conscience: la conscience mentale	conscience mentale non conceptuelle	
	conscience mentale conceptuelle	
7 <sup>e</sup> conscience: la conscience voilée	mental immédiat <i>syn.</i> conscience voilée immédiate	
	mental souillé <i>syn.</i> conscience voilée	
8 <sup>e</sup> conscience: la conscience-base universelle		

## 25.2 L'égo

Qu'est-ce que l'égo ?

L'égo, c'est la reconstruction permanente d'une image de soi par la conscience voilée, dans un tout cohérent, basé sur nos vécus, conditionnements et habitudes.

Ce processus est géré de manière invisible/imperceptible par la 7<sup>ème</sup> conscience (conscience voilée).

Il s'exprime principalement par les concepts : je, moi, mien ; et les ressentis/tonalités : agréable, désagréable, neutre => j'aime / je n'aime pas.

C'est une fabrication fragile puisque le corps et l'esprit sont en perpétuels changements/évolutions.

Et en même temps, c'est un concept important dans notre rapport au monde, en particulier dans son corollaire de croyances erronées : de séparation, de permanence et d'indépendance.

Et donc un concept qui peut générer beaucoup de souffrance s'il n'est pas transcendé grâce à la compréhension de l'impermanence, de l'interdépendance et de l'inter-être.

## 25.3 Le karma

Qu'est-ce que le Karma ?

Pour comprendre le Karma, il nous faut comprendre le fonctionnement du cycle : causes / actions / conséquences.

Chaque parole/action/pensée est générée par des causes multiples.

Notre attention (ou inattention) à ces causes (dont les conditionnements et habitudes), notre intention et au final notre choix (réaction instinctive non examinée ou réponse intelligente basée sur une vue juste holistique) vont nous amener à poser certaines paroles/actions/pensées, qui seront bénéfiques ou généreront de la souffrance (pour nous et/ou pour les autres).

Ce qui ensuite générera inévitablement des conséquences.

Ces conséquences devenant immédiatement des causes pour la suite.

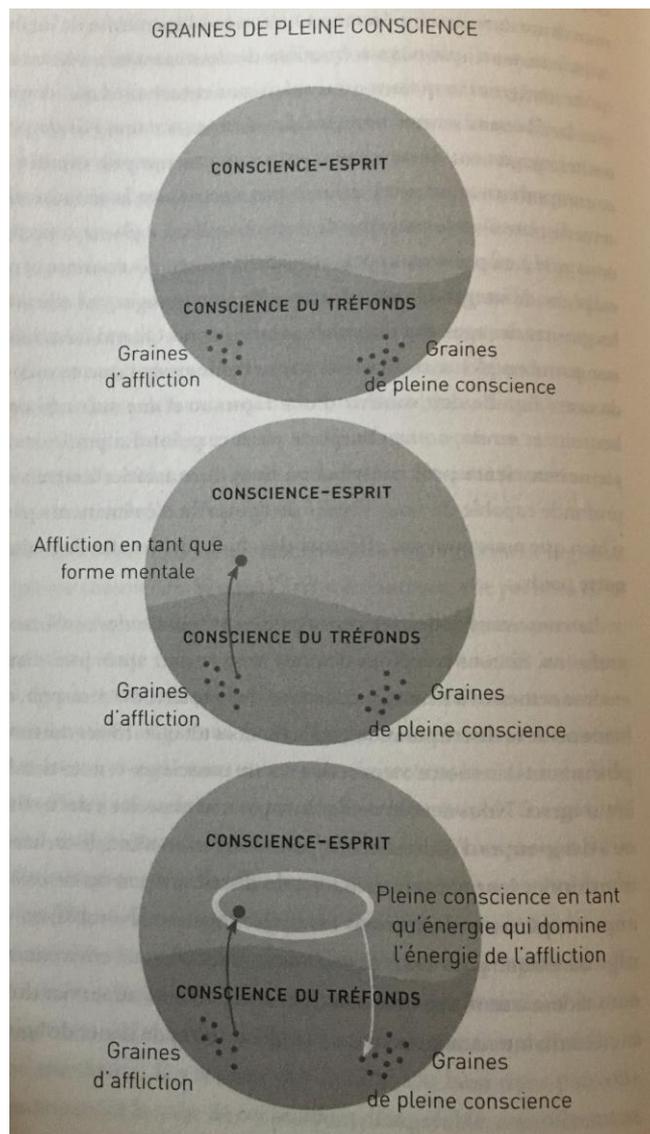
Le Karma définit donc les règles qui font que toute action génère des conséquences, qui sont les causes qui modèlent/contribuent au futur.

Chaque action génère une empreinte/graine dans la 8<sup>ème</sup> conscience (conscience-base universelle ou conscience du tréfonds), qui la conserve jusqu'à sa réactivation.

Nous récoltons donc le fruit de nos actions passées et nos actions dans le présent préparent notre avenir.

A nous donc de soigneusement réfléchir à nos actes/paroles/pensées pour qu'ils plantent les graines d'un futur agréable.

Le moine Zen Thich Nhat Hanh, nous invite à pratiquer l'arrosage sélectif, arroser les graines positives (amour-bienveillant, compassion, ...) pour les faire pousser/prospérer et faire dépérir les graines négatives (graines d'affliction) en les observant en pleine conscience à chaque fois qu'elles se manifestent dans le mental (conscience-esprit) en tant que pensée/émotion et en ne les alimentant pas.



## 26 Notre vraie nature, les 3 poisons, les 5 empêchements et les 7 facteurs d'éveil

### 26.1 Notre vraie nature

Quelle est notre vraie nature ?

La vraie nature de l'être humain est luminosité et amour bienveillant.

Mais cette luminosité et cet amour bienveillant sont recouverts par des souillures adventices que sont l'avidité, l'aversion et l'ignorance.

La méditation permet de s'en débarrasser progressivement, pour permettre à notre vraie nature de briller dans le monde pour le bénéfice de tous les êtres.



### 26.2 Les 3 poisons

Les 3 poisons : Ignorance, Avidité et Aversion

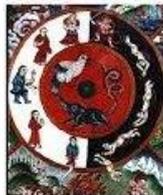
Poison	Ressentis / Tonalités	Déclinaison	Réaction
Ignorance	Neutre	Confusion / Illusion	Non investigation
Avidité	Agréable	Désir / Attachement / Avidité / Soif / Possessivité / Orgueil	Attrance et reproduction
Aversion	Désagréable	Haine / Colère / Dégout / Aversion / Jalousie / Tristesse / Peur	Evitement

Les antidotes aux 3 poisons sont une claire compréhension de la réalité des choses telles qu'elles sont :

- impermanence, interdépendance et inter-être
- les 4 nobles vérités

Et le développement des 4 qualités incommensurables, dont l'amour bienveillant.

#### The Three Poisons



Desire, Hatred, Ignorance

## 26.3 Les 5 empêchements

Les 5 empêchements sont :

- Les désirs sensuels
- La malveillance, la haine ou la colère
- La torpeur et la langueur
- L'excitation et le remords
- Les doutes sceptiques

Les 5 empêchements obscurcissent, agitent et troublent notre esprit, nous ne pouvons retrouver la clarté de notre esprit que lorsque les 5 empêchements ont été dissous.

La pratique de la méditation permet de s'en libérer.

## 26.4 Les 7 facteurs d'éveil

Les 7 facteurs d'éveil sont :

- L'attention : c'est-à-dire être conscient et attentif dans tous les actes, dans tous les mouvements physiques et mentaux
- La concentration : qui vient compléter l'attention pour lui permettre de rester focaliser sur l'objet de son choix
- L'investigation et la recherche : l'approfondissement et la compréhension des enseignements ; sont inclus toutes nos études, lectures, recherches, discussions, conversations et participations à des conférences / ateliers
- L'énergie : travailler avec détermination jusqu'à que le but soit atteint
- La joie : plaisir dans la pratique, satisfaction associée au développement de nos qualités
- La détente : du corps et de l'esprit, libération des tensions, ouverture
- L'équanimité : c'est-à-dire être capable de faire face, avec calme, sans en être troublé, à toutes les vicissitudes de la vie

## 27 Mini retraite silencieuse d'une demi-journée

Une retraite, quel que soit sa durée et un moyen habile de progresser dans le développement de la pleine conscience.

Elle permet, en se consacrant à la pratique pendant un temps ininterrompu plus long d'accélérer le renforcement de nos capacités d'attention, de pénétrer plus profondément dans le calme et la paix, ce qui aboutit à l'émergence d'un sentiment de paix et d'amour-bienveillant qui perdurera dans les jours suivants.

Programme de la mini-retraite silencieuse :

- Présentation des règles du jeu pour la ½ journée
- Revue des éléments essentiels de la posture assise
- Lectures inspirantes
- **Début de la mini-retraite**
- Méditation sur le souffle (sensations physiques liées à la respiration)
- Développement de l'attention / concentration par le comptage des respirations (x fois de 1 à 21)
- Méditation marchée
- Scan corporel
- *Méditation marchée (et mini pause)*
- Les 6 sphères de conscience
- Sensations / Tonalités / Ressentis
- Pensées, émotions, passions
- *Méditation marchée (et mini pause)*
- Tout comme moi
- Amour bienveillant
- *Méditation marchée*
- Méditation sur le souffle (sensations physiques liées à la respiration)
- Rupture douce du silence
- Débriefing collectif
- Méditation sur le souffle (sensations physiques liées à la respiration)
- **Fin de la mini-retraite**

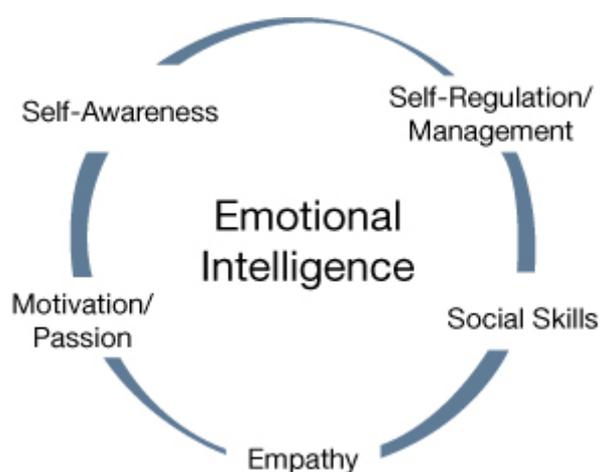
## 28 Mindfulness, les bénéfices dans la vie de tous les jours et au travail



**But : comprendre en quoi la méditation peut être utile dans la vie de tous les jours, y compris dans le cadre professionnel**

Les bénéfices de la méditation en pleine conscience

- amélioration du bien-être et de la Qualité de Vie
- développement de l'attention et la concentration
- accroissement de la créativité
- développement de la capacité de remise en cause et de l'adaptabilité
- gestion du stress et des conflits
- accroissement de la résilience
- développement de l'intelligence émotionnelle
- amélioration des capacités relationnelles
- développement du leadership



Basé sur des interventions de professionnels de la Mindfulness

**Je remercie les intervenant(e)s 2018 :**

François BESSON

- <http://potentialproject.fr/>
- La méditation comme ressource face à la réalité PAID (Pression au travail / Addiction au numérique / Informations envahissantes / Distractions)

Sonia PELISSON

- <http://www.soniapelisson.com/>
- Les mini-méditations informelles pour cultiver la pleine conscience au quotidien

Stephane FAURE

- <http://ww.euthymia.fr/>
- La méditation comme ressource face au changement et à l'incertitude

**Les intervenantes 2019 :**

Elodie CAILLAUD

- <http://elodiecaillaud.fr/>
- Les liens entre la méditation et la Qualité de Vie (QVG et la QVT / RSE)

Emmanuelle ROQUES

- <https://mindfulness-social-club.com/>
- Communication en pleine conscience : écoute et prise de parole

Corinne JOUSSAIN

- <http://www.lefildelatre.fr/>
- La méditation comme ressource pour les aidants (familiaux)

**Les intervenantes 2023 :**

Elodie CAILLAUD

- <http://elodiecaillaud.fr/>
- Les relations interpersonnelles : méditation, dialogue conscient, communication non-violente

Stéphanie PAPAIZIAN

- <https://stephanie-papazian.fr/>
- S'arrêter et se poser pour prendre soin de son esprit
  - Gagner en concentration et être plus clairvoyant
- Bouger consciemment pour prendre soin de son corps
  - Gagner en sérénité et être en meilleure santé
- Etre dans le présent pour prendre soin de soi et de sa vie
  - Gagner en qualité de vie et être plus heureux

Florence LAFFITTE

- <https://www.meditation-mbsr-gironde.com/>
- Communication en pleine conscience

**L'intervenant 2024 :**

Marco MARQUES

- <https://marco-marques.com/>
- La théorie des schémas précoces inadaptés (SPI) en psychologie et comment la méditation en pleine conscience permet de s'en libérer

## 29 Conclusion

J'espère que ce petit manuel vous aura été utile.

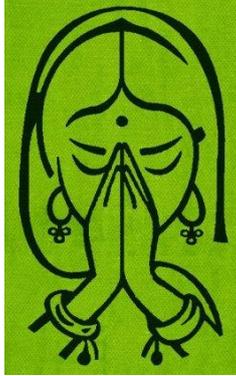
Continuez à vous instruire, à suivre des enseignements de maîtres qualifiés, mais surtout n'oubliez pas, le plus important, c'est de :

- Pratiquer !



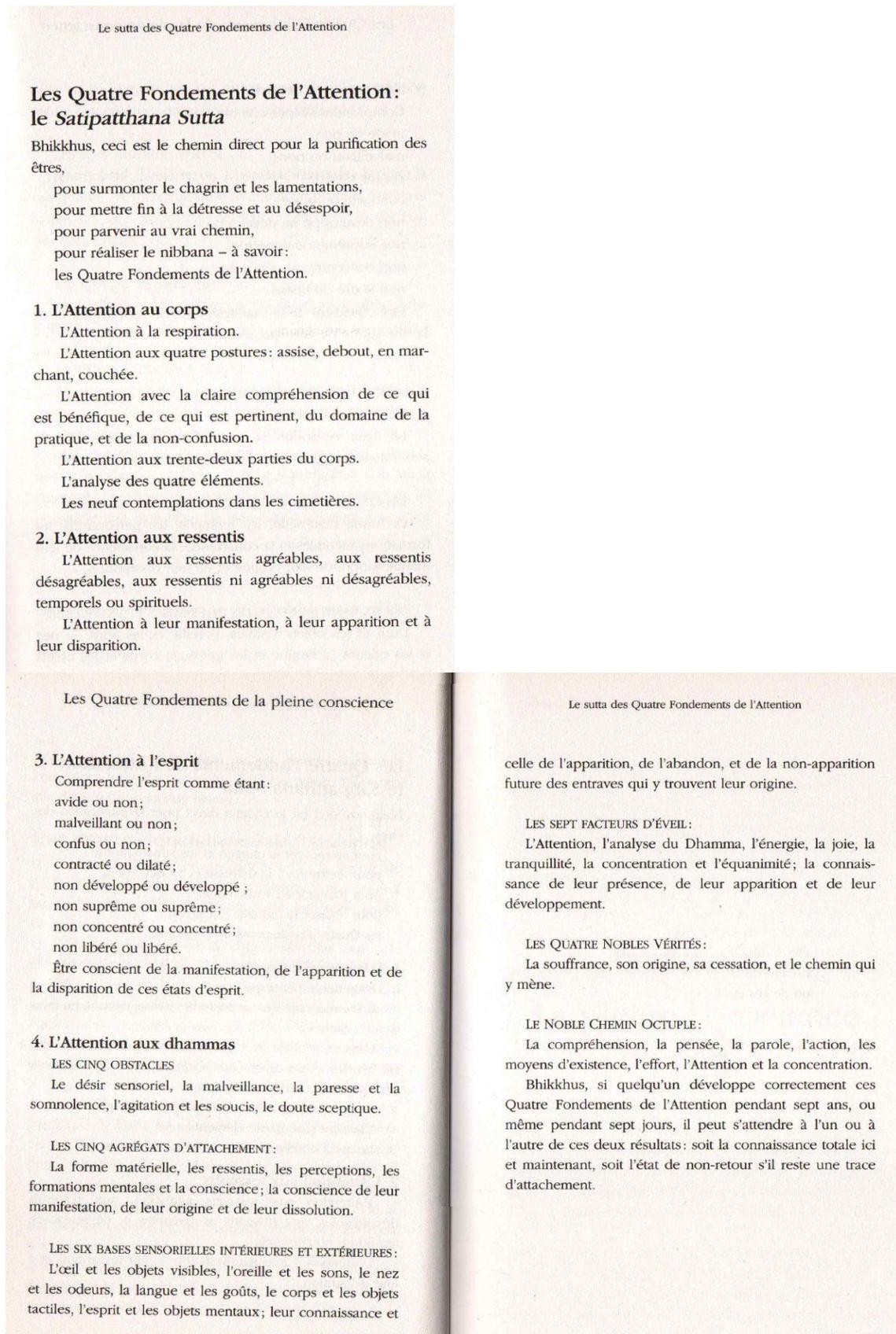
## 30 Dédicace

Je dédicace tous les mérites, qualités et vertus accumulés pendant la rédaction de cet ouvrage et pendant la transmission de l'enseignement lors des séances de méditations guidées que j'offre, à la paix et au bonheur de tous les êtres.



## 31 Annexes

## 31.1 Satipatthana sutta



## 31.2 Charte de la Section Méditation du CSE-Atlantique ArianeGroup du site d'Issac

### But de la Section « Méditation en Pleine Conscience »

**Le but de la méditation en pleine conscience est d'améliorer le Bien-être et la Qualité de vie de ses adhérents**

### Définition de la « Méditation en Pleine Conscience »

**C'est un ensemble de pratiques visant à développer : paix, bonheur et harmonie**

- en comprenant graduellement le fonctionnement de l'esprit
- en disposant de méthodes pour répondre intelligemment à des situations de stress
  - grâce au développement du calme, de l'attention, de la concentration et d'une vision sage et pénétrante

*Définition selon Jon KABAT-ZINN : « Etat de conscience qui résulte du fait de diriger son attention intentionnellement sur l'expérience qui se déploie, moment après moment »*

### Rappel important

La méditation en pleine conscience

- est une pratique **laïque** (enseignée aussi dans les hôpitaux, les prisons et les écoles)
- n'exempte aucunement l'entreprise de remplir ses obligations en terme de qualité de vie au travail et de réduction des risques psycho-sociaux
- ne se substitue en aucune manière aux traitements médicaux et suivis psychothérapeutiques

### Fonctionnement / Organisation de la Section « Méditation en Pleine Conscience »

La méthodologie retenue est :

- former les adhérents aux techniques de base de la méditation en pleine conscience
  - par le biais de cours et de méditations guidées, dans le cadre d'une section du CSE créée à cet effet
- leur permettre de pratiquer (se ressourcer), pendant les horaires de travail, quand le besoin s'en fait sentir, en appliquant / utilisant les techniques apprises précédemment
  - dans une salle dédiée à cet effet, sur le site (Espace de Pratique Individuelle et Silencieuse : EPIS)

### 31.3 Quelques définitions de la Méditation en Pleine Conscience

La Méditation en Pleine Conscience n'est pas :

- de la relaxation
- des exercices respiratoires

Et n'a pas pour but de faire disparaître les pensées

Le but de la méditation est la transformation personnelle.

Connaitre le fonctionnement de son esprit, pour cultiver ses qualités et abandonner progressivement ses habitudes « toxiques ».

Elle permet :

- d'améliorer son bien-être et sa qualité de vie
- d'être en paix et heureux et de contribuer au bonheur des autres

La pleine conscience peut se concevoir comme une claire conscience de tous les instants, neutre, que l'on cultive en prêtant attention d'une manière particulière, c'est à dire dans l'instant présent et de manière aussi peu réactive, aussi peu discriminante et aussi sincère que possible.

#### **Jon KABAT-ZINN**

Selon l'étymologie des mots sanskrit et tibétains utilisés dans les textes, méditer signifie s'habituer ou cultiver.

La méditation consiste à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et de percevoir le monde.

#### **Matthieu RICARD**

Le but de la méditation est de purifier le mental.

Elle nettoie la pensée de ce que l'on peut appeler les « irritants psychiques », tels que la convoitise, la haine et la jalousie, qui nous tiennent enchevêtrés dans une servitude émotive.

Elle conduit le mental à un plan de tranquillité et de claire perception, à un état de concentration et de vision intérieure.

La vie devient paisible au lieu d'être une lutte.

#### **Vénéérable Henepola GUNARATANA**

La méditation a pour but de rendre notre esprit calme et paisible.

Si notre esprit est paisible, nous n'avons ni souci ni inconfort mental et nous connaissons ainsi un vrai bonheur ; mais si notre esprit n'est pas en paix, il nous sera très difficile d'être heureux, même si nous vivons dans les meilleures conditions.

Si nous nous entraînons à la méditation, notre esprit va progressivement devenir de plus en plus paisible et nous connaissons une forme de bonheur de plus en plus pure.

Finalement nous serons capables de rester tout le temps heureux, même dans les situations les plus difficiles.

#### **Guéshé Kelsang GYATSO**

Vipassana, qui signifie voir les choses telles qu'elles sont réellement, est l'une des plus anciennes techniques de méditation de l'Inde ; c'est un art de vivre.

Cette technique non-sectaire a pour objectif l'éradication complète des impuretés mentales et le bonheur suprême de la libération totale qui en résulte.

Vipassana est une méthode de transformation de soi par l'observation de soi.

Elle se concentre sur l'interconnexion profonde entre l'esprit et le corps, dont on peut faire l'expérience directement en portant une attention disciplinée aux sensations physiques qui constituent la vie du corps, et qui sont en interaction constante et conditionnent la vie de l'esprit.

C'est ce voyage d'exploration de soi, fondé sur l'observation, pour atteindre la racine commune de l'esprit et du corps, qui dissout les impuretés mentales et résulte en un esprit équilibré plein d'amour et de compassion.

Les lois scientifiques qui guident nos pensées, nos sentiments, nos jugements et nos sensations deviennent claires.

Par l'expérience directe, nous comprenons la nature selon laquelle nous progressons ou régressons, la façon dont nous produisons de la souffrance ou la manière de s'en libérer.

La vie se caractérise alors par une conscience augmentée, l'absence d'illusions, le contrôle de soi et la paix.

### **Satya Narayan GOENKA**

Un instructeur de méditation authentique n'a rien à enseigner au sens conventionnel du terme, rien à vous donner ni à vous remettre ressemblant de près ou de loin à de l'information, des croyances ou des règles de conduite.

Un tel instructeur a pour seule fonction de vous aider à éliminer ce qui vous sépare de la vérité, de votre véritable nature, de ce que vous savez déjà au fond de votre être.

L'instructeur de méditation a pour rôle de dévoiler et de vous révéler cette dimension de profondeur intérieure, qui est également la paix.

Si vous recourez à un tel instructeur parce que vous êtes en quête de stimulation sous forme d'idées, de théories, de croyance, d'exposés intellectuels, vous serez déçu.

Autrement dit, si vous cherchez matière à réflexion, vous n'en trouverez pas et passerez à côté de l'essence même de l'enseignement, qui ne se trouve pas dans les mots mais en vous.

Il serait bon au fil des séances, de vous le remémorer, de le sentir.

Les mots ne sont que des panneaux indicateurs.

Ce qu'ils montrent n'est pas du domaine de la pensée, mais appartient à une dimension de vous qui est plus profonde et infiniment plus vaste que la pensée.

Cette dimension est notamment empreinte d'une paix intensément vivante.

Ainsi, chaque fois que vous ressentez cette paix intérieure pendant les sessions, c'est que l'instructeur a accompli sa fonction : il vous rappelle qui vous êtes et vous indique le chemin du bercail.

### **Eckhart TOLLE**

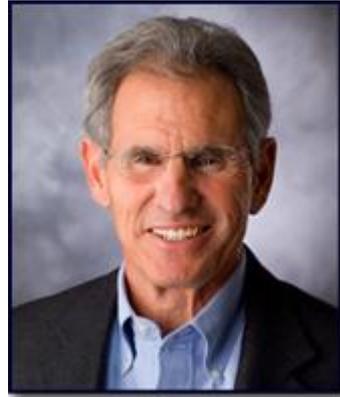
Ne croyez rien pour la seule raison que cela vous a été dit, ou parce qu'il s'agit d'une tradition, ou parce que vous l'avez vous même imaginé.

Ne croyez pas celui qui vous enseigne à cause du respect que vous avez pour lui.

Mais quelle que soit la voie, lorsque vous aurez constaté, après l'avoir minutieusement examinée, qu'elle conduit au bien et au bonheur, alors cette voie suivez là comme la lune suit le chemin des étoiles.

**Bouddha**

## 31.4 Hommage à Jon KABAT-ZINN



Je rends ici hommage au Dr. Jon KABAT-ZINN

- Docteur en biologie moléculaire au MIT
- Professeur Emérite, fondateur et directeur de la Clinique de Réduction du Stress et du Centre pour la Pleine Conscience à l'Université du Massachussetts
- Fondateur de la méthode MBSR
- Qui a commencé à enseigner la MBSR en 1979, pour aider à gérer le stress, les douleurs et la maladie en utilisant la méditation et le hatha-yoga
- Livres
  - Au cœur de la tourmente, la pleine conscience
  - L'éveil des sens
  - Méditer, 108 leçons de pleine conscience (avec un CD de méditations guidées)
- <http://www.umassmed.edu/cfm/>
- Et qui continue à promouvoir infatigablement les bénéfices de la pratique de la méditation en pleine conscience

## 31.5 La Pleine conscience en France



- Christophe ANDRE
  - Médecin psychiatre au sein d'une unité de Psychothérapie Comportementale et Cognitive de l'Hôpital Sainte-Anne à Paris
  - Livre « Méditer jour après jour »
    - <http://christopheandre.com>



- Jean-Gérard BLOCH
  - Responsable du Diplôme d'Université de Médecine, Méditation et Neurosciences, de la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg
    - <http://sfc.unistra.fr/diplome-d-universite-de-medecine-meditation-et-neurosciences-2160.html>



- Dominique STEILER
  - Titulaire de la « Chaire Mindfulness, bien-être au travail et paix économique »
    - <http://www.mindfulness-at-work.fr/>



- Fabrice MIDAL
  - Philosophe et écrivain, fondateur de l'Ecole de méditation occidentale
    - <http://www.ecole-meditation-occidentale.fr/>



- Yves LE-BIHAN
  - Président de l'Institut français du Leadership positif
    - <http://positiveleadership.fr/>
    - <http://www.initiativemindfulnessfrance.com/>

Et de nombreux autres...

## 32 Colophon

Je prends refuge dans le Bouddha qui incarne les qualités que je veux développer : sagesse, amour-bienveillant et compassion

Je prends refuge dans le Dharma, l'enseignement qui permet de les développer

Je prends refuge dans la Shanga, la communauté de tous ceux qui pratiquent sincèrement et de tous les maîtres qui préservent, actualisent et transmettent cet enseignement

Puissè-je développer la Bodhicitta : sagesse, amour-bienveillant et compassion.

Puissè-je me débarrasser progressivement du désir incontrôlé, de l'aversion et de l'ignorance, pour que ma véritable nature puisse briller dans le monde pour le bien de tous les êtres.

Puissè-je par ma présence, mes actes, mes paroles et mes pensées être bénéfique à tous les êtres (moi et les autres, humains et animaux).



## 33 Bibliographie sélective

### Livres avec CD de méditations guidées

- Méditer : 108 leçons de Pleine Conscience, de Jon KABAT-ZINN
- Reconquérir le moment présent et votre vie, de Jon KABAT-ZINN
- Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en Pleine Conscience, de Christophe ANDRE
- 3 minutes à méditer, de Christophe ANDRE
- Méditer au travail pour concilier sérénité et efficacité, de Michael CHASKALSON

### Application pour smartphone

- Petit-Bambou, Mind, Minful-Attitude, Les guerriers pacifiques

### Autres livres incontournables

- Méditer au quotidien, de Hénépola Gunaratana
- Les 4 fondements de l'attention, de Hénépola Gunaratana
- Les 8 marches vers le bonheur, de Hénépola Gunaratana
- Le miracle de la Pleine Conscience, de Thich Nhat Hanh
- Commencer à méditer, de Thich Nhat Hanh
- L'enseignement du Bouddha, de Walpola Rahula
- L'art de la méditation, de Matthieu RICARD
- La pleine conscience & Le chemin vers l'éveil, de Joseph GOLDSTEIN
- L'expérience de la clarté intérieure, de Joseph GOLDSTEIN
- Trois enseignements sur la méditation Vipassana, de Satya Narayan GOENKA
- Bonheur de la méditation, de Yongey Mingyur Rinpoché
- Apprentissage de la méditation, de Sharon SALZBERG
- Le pouvoir du moment présent, d'Eckhart TOLLE

### Et bien sur

- Où tu vas, tu es, de Jon KABAT-ZINN
- The emotional life of your brain, de Richard DAVIDSON
- L'intelligence émotionnelle, de Daniel GOLEMAN
- Méditer pour ne plus stresser, de Mark WILLIAMS
- Mindful nation, de Tim RYAN
- Calme et attentif comme une grenouille, d'Eline SNEL
- Respirez, d'Eline SNEL
- Manuel de Mindfulness, de Laurence BIBAS
- Méditer c'est se soigner, de Frédéric ROSENFELD
- Le cerveau de Bouddha, de Rick HANSON

Appliqué dans le monde de l'entreprise

- Connectez-vous à vous-même, de Chade Meng Tan
- Méditez au travail, de Michael CHASKALSON
- L'esprit du bouddhisme en entreprise, d'Eric ZECCHINI
- Ce que le bouddhisme peut apporter aux managers, de SS le Dalai Lama
- Coacher et accompagner en pleine conscience, de Céline LEVITA
- Guide pratique de méditation, de Céline LEVITA et Stéphane LELUC
- Intelligence émotionnelle et management, d'Ilios KOTSOU
- Ces décideurs qui méditent et s'engagent, de Sébastien HENRY
- Les entreprises humanistes, de Jacques LECOMTE
- Les nouveaux sages, d'Arnaud RIOU
- L'intelligence spirituelle au cœur du leadership, de Romain CRISTOFINI
- Osons la paix économique, de Dominique STEILER
- Le leader positif, d'Yves LE-BIHAN
- Une seconde d'avance, de Rasmus HOUGAARD
- The mind of the leader, de Rasmus HOUGAARD et Jacqueline CARTER

