

Méditation de pleine conscience

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Apaiser le mental, réduire la rumination et renforcer la capacité à rester présente à toi-même.	5 à 10 minutes (à augmenter progressivement)	Un endroit calme, un minuteur (optionnel). Aucun équipement requis.

La pleine conscience (mindfulness) n'est pas de « vider la tête » — c'est d'entraîner l'attention à revenir au moment présent, sans jugement, encore et encore. C'est cette capacité de retour qui se renforce avec la pratique et qui réduit progressivement la rumination.

La pratique en 4 étapes

- **Choisis une posture confortable** : assis-e, dos droit mais détendu, pieds au sol — ou couché-e si c'est plus accessible. L'important est d'être stable.
- **Porte doucement ton attention sur ta respiration** — l'air qui entre et sort, le ventre ou la poitrine qui se soulève. Observe sans modifier.
- **Quand ton esprit part dans les pensées** (et il partira — c'est normal !), remarque-le simplement avec un mot neutre : « pensée », « planification », « souvenir ». Puis ramène doucement l'attention au souffle, sans te juger.
- **Continue jusqu'à la fin du temps**. Même si tu as « beaucoup pensé » — la pratique était réussie : tu t'es entraîné-e à remarquer et à revenir. C'est exactement ça, la méditation.

Conseils pour commencer

- Commence par 5 minutes. C'est suffisant pour les premières semaines.
- Un minuteur t'évite de regarder l'heure — utilise un son doux (bol tibétain, carillon).
- La régularité est plus importante que la durée. 5 minutes chaque jour > 30 minutes une fois par semaine.
- Des applications gratuites en français : Insight Timer, Namatata, Petit BamBou.

Ce que tu peux ressentir au début

Agitation, impatience, pensées qui s'accroissent — c'est fréquent. Ce n'est pas que ça « ne fonctionne pas », c'est que tu commences à remarquer ce qui était déjà là. La pratique régulière crée progressivement plus d'espace entre le stimulus et ta réaction.

Méditation de pleine conscience



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

4.1

◆ *Il n'y a pas de mauvaise méditation. Il n'y a que des séances où tu t'es entraîné-e à revenir — encore et encore.*