

Méditation pleine conscience

Il m'arrive très souvent de suggérer aux personnes que j'accompagne de s'intéresser à la **méditation pleine conscience**...

En accueillant cette pratique dans notre vie nous disposons d'un moyen efficace, gratuit et sans effets secondaires négatifs, qui peut être pratiqué n'importe où, et même n'importe quand.

Ce type de démarche thérapeutique et mentale est totalement laïque. Elle est épurée de toute connotation religieuse ou spirituelle.

Elle vient nous apprendre à observer ce qui se passe en nous, et à l'accueillir pour mieux me lâcher si tel est notre choix.

Par la méditation pleine conscience, nous pourrions affronter différemment nos souffrances et ne plus se laisser dévorer par elles.

Par elle, nous apprenons à mieux comprendre le fonctionnement de notre esprit et l'utiliser au mieux pour notre bien-être.

Dans la méditation de pleine conscience, on ne cherche pas à atteindre un état de détente ou de calme particulier, il n'y a pas à vouloir « *atteindre* » un état particulier, ou « *vouloir* » faire cesser le flot de pensée...

Par cette technique, il s'agit juste d'**être là**...

La méditation de pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions.

La méditation pleine conscience, par sa pratique régulière, amène à être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions.



Il n'y a donc aucun échec, aucune impatience à avoir. La seule difficulté sera de le faire avec régularité.

Ces exercices quotidiens amènent la paix de notre âme et augmente notre capacité à mieux vivre ce qui nous est donné de vivre.

Les neuroscientifiques s'accordent à reconnaître l'extrême efficacité de cette méthode dont l'impact sur le cerveau favorise l'apaisement des tensions internes, psychiques ou physiques et donc sur l'amélioration de notre santé. Elle amène à un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression.

La méditation de pleine conscience n'est pas une pratique de relaxation, même si elle peut apaiser.

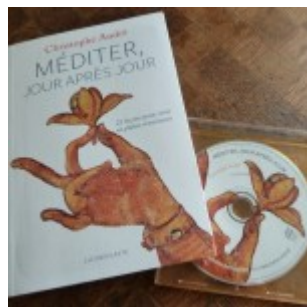
La méditation pleine conscience amène à être plus présent à soi et au monde, à accueillir par les sons et les odeurs de l'environnement ainsi que nos propres sensations.

Dans la méditation de pleine conscience, on cherche avant tout à développer et à tester au quotidien un outil de régulation attentionnelle et émotionnelle, au-delà de toute forme de croyance. L'attention n'est pas portée sur la réflexion intellectuelle ou l'élaboration conceptuelle, mais sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel

Aujourd'hui, les effets de la méditation pleine conscience sont de plus en plus étudiée par les neuroscientifiques. Elle entre également dans les hôpitaux par des médecins et scientifiques tels que le docteur Christophe André à Paris, Eric Dudoit à Marseille, Karl Williams, médecin et professeur à Oxford, le professeur Jon Kabat-Zinn du Massachusetts, et tant d'autres.

Et pour ne pas s'égarer inutilement ..

Référence de livres + CD pouvant aider à entrer dans le monde de la méditation pleine conscience:

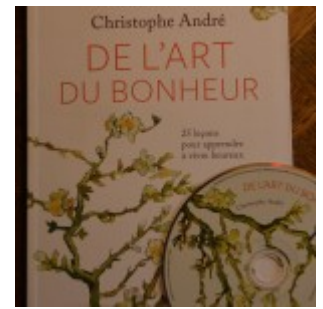


Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience + CD

Christophe André

[ACHETER CE LIVRE](#)

De l'art du bonheur + CD



Christophe André

[ACHETER CE LIVRE](#)



Reconquérir le moment présent... et votre vie + CD

Jon Kabat-Zinn

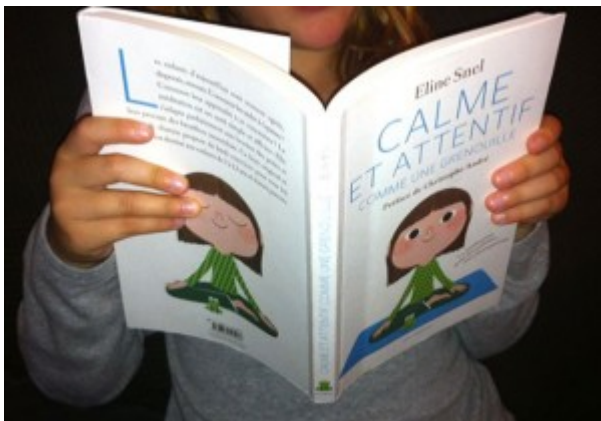
[ACHETER CE LIVRE](#)



Méditer pour ne plus stresser: Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien + CD

[ACHETER CE LIVRE](#)

Et pour les enfants ...



Calme et attentif comme une grenouille + CD

Eline Snel

Préface de **Christophe André**

La méditation pour les enfants... avec leurs parents.

Des méditations guidées pour des enfants sereins, heureux.

Il est adapté à des enfants de 5 ans et plus (à partir de la grande section).

Prenez exemple sur une petite grenouille immobile, attentive, sereine.

Installez-vous dans un endroit calme, et écoutez tranquillement la voix de Sara Giraudeau...

Pour méditer comme une grenouille...

Eline Snel est néerlandaise et spécialiste de la lutte anti-stress. Elle a récemment sorti en langue française un livre, accompagné de sa bande sonore, qui va permettre aux parents et enseignants d'apprendre aux enfants à se calmer, grâce à une méthode douce basée sur la méditation et l'apprentissage de la pleine conscience.

« Assieds-toi confortablement, ferme les yeux si tu trouves que c'est agréable, imagine que tu es une grenouille au bord d'un étang... Pour rester aussi tranquille, il te faut de l'attention et du calme... » L'enfant est invité à repérer les bruits à l'intérieur de son corps, à porter son attention sur le bout de son nez, là où l'air entre et sort. « C'est un moyen d'apprendre à maîtriser la petite voix qu'ils ont dans leur tête, celle de leurs pensées, explique Eline Snel. Ils apprennent à écouter... et à ne pas forcément réagir, ce qui est une formidable école de gestion des impulsions. » Pour eux, c'est un jeu bien sûr, mais un jeu dont ils ressortent apaisés et confiants. Et les quelques ateliers de méditation pour enfants qui s'ouvrent en France, à Paris ou dans l'Est notamment, ont des aficionados de 8 ans. « Ils ont tellement de stress et d'idées noires, soutient Eline Snel. Jamais personne depuis leur naissance ne leur a donné des outils pour y faire face. »

Les idées noires deviennent une petite araignée qui descend un fil et quitte progressivement la tête pour descendre dans le ventre, où l'on appose ses mains et où l'on respire. Les gamins commentent à leur manière ce qu'ils ressentent après la séance : « Je trouve que c'est super de respirer, je suis tout doux et reposé à l'intérieur. » Alors, s'il ne s'agit pas de les envoyer méditer dans un monastère, on se dit que dix minutes de calme introspectif entre la Nintendo et la télé ne peuvent pas leur faire de mal...

Pour Christophe André, la méditation n'est pas une activité de plus qu'imposent des parents trop soucieux de bien faire à des enfants déjà surbookés, mais bien d'« un cadeau dont ils se serviront toute leur vie ».

« Avec des histoires de spaghettis ou de petites araignées, elle leur apprend ainsi

depuis trois ans à accueillir avec bienveillance pensées, sensations, respiration... Avec l'objectif d'apprendre tranquillement à les découvrir, les accepter et les maîtriser.

Délirant? De plus en plus de parents aux prises avec des enfants à la limite de l'hyperactivité, qui ne sont pas capables de rester le nez dans un livre plus de deux minutes ou qui mettent des heures à trouver le sommeil, « parce que leur corps est fatigué mais pas leur tête », sont prêts à essayer.

Aux Etats-Unis, au Canada, en Belgique, les ateliers se multiplient. Aux Pays-Bas, les enseignants sont même formés gratuitement par l'Etat. Et le livre qui détaille la méthode d'Eline Snel a été publié la semaine dernière en France en terrain quasi conquis.

Son titre charmant fait déjà le buzz sur les forums de mamans : « Calme et attentif comme une grenouille ».

Préfacé par le célèbre psychiatre français Christophe André, il est assorti d'un CD pour que les enfants puissent, tout seuls ou avec leurs parents, effectuer des exercices.

Une voix douce les guide, comme dans un conte : celle de Sara Giraudeau, dont le père, le comédien Bernard Giraudeau, a découvert et pratiqué avec passion la méditation dans les dernières années de sa vie.avec passion la méditation dans les dernières années de sa vie. » [Réf:/ Le Parisien](#)

Geneviève Schmit © Toute reproduction, même partielle est interdite sans l'accord de l'auteur

06.45.45.15.79

- 1 mars 2015 -

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-narcissiques.fr Site portail pour les victimes de PN



Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perverse. [Soutien.Psy](https://www.facebook.com/Soutien.Psy)

