

Élizabeth Couzon




CD OFFERT
12 méditations
guidées

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE PAS À PAS

MIEUX SE CONNAÎTRE


esf
EDITEUR

Élizabeth Couzon

LA MÉDITATION
DE PLEINE CONSCIENCE
PAS À PAS

MIEUX SE CONNAÎTRE

Introduction

*Le voyage
est un retour
vers l'essentiel.
Proverbe tibétain*

Vous désirez commencer à méditer ? Ce livre s'adresse à vous !

C'est un voyage vers la pleine conscience que je vous propose.

La pleine conscience est un chemin sur lequel on avance pas à pas.

Je l'ai moi-même emprunté il y a plus de dix-sept ans.

J'animais alors des formations en gestion du stress et en développement personnel et je lisais des livres expliquant les bienfaits de la méditation. Je pratiquais déjà les méthodes de relaxation, le yoga et ses méditations, et je presentais au travers du mot « méditation » d'autres orientations que je ne connaissais pas.

C'est ainsi que je me suis accordée une semaine de méditation au monastère des Pruniers, où le Vénérable Thich Nhath Hanh dispense ses enseignements. Nous étions deux laïcs à partager la vie monastique des nonnes.

Avant le premier repas, l'une d'elles m'a demandé si je pratiquais la méditation de pleine conscience. Je lui ai répondu que je venais ici pour l'apprendre. « Très bien », me dit-elle, « Vous allez commencer tout de suite : vous allez mâcher vingt fois chaque bouchée avant d'avaler. C'est votre premier apprentissage de pleine conscience ! » Et c'est ainsi qu'a débuté ma semaine ! J'ai alors découvert combien la pleine conscience peut être utilisée à tous les moments de la journée et pas seulement en position assise. La méditation est avant tout une expérience à vivre et j'ai, moi aussi, commencé à cheminer...

Vous trouverez, cher lecteur, dans cet ouvrage, un entraînement pour commencer à méditer. Le CD ci-joint vous aidera dans votre pratique. Vous pouvez aussi décider de vous regrouper à plusieurs, une fois par semaine, pour vous soutenir dans votre apprentissage, ou vous inscrire à un programme de pleine conscience pour la réduction du stress. Les nombreux monastères bouddhistes, en France ou à l'étranger, délivrent également un enseignement sur la méditation.

Ce n'est pas mon propos de vous orienter vers un monastère. Je souhaite vous faire partager ici mon expérience et vous guider vers ce que je connais. Je pratique la pleine conscience laïque selon le modèle proposé par le Dr Jon Kabat-Zinn pour réduire le stress. Et, bien sûr, j'espère que ce livre vous donnera envie d'aller plus loin dans la nature profonde de l'enseignement de la pleine conscience.

La pleine conscience peut commencer dès maintenant, à la lecture de ces lignes ! Il s'agit, non pas d'avaler les pages, mais de les déguster, instant après instant, en étant conscient de votre respiration et de votre corps.

Vous trouverez dans cet ouvrage un « mode d'emploi », avec des méditations et des exercices, des témoignages de personnes qui pratiquent la pleine conscience dans les ateliers que j'anime et, bien sûr, des explications.

Les deux premiers chapitres vous apporteront un éclairage cognitif et mental pour comprendre l'enjeu de la pleine conscience et ses effets. Cela vous aidera à asseoir votre motivation à commencer à méditer. Si vous n'en avez pas besoin, passez aux chapitres suivants.



*La joie est dans
chaque chose,
c'est à nous
de la découvrir.*

*Tenzin Gyatso,
14^e Dalaï - Lama*

Plus vous avancerez dans le livre, plus vous entrerez dans les pratiques méditatives de pleine conscience. Puis vous aurez de nouveau des éclairages sur les différents domaines d'application de la pleine conscience et sur le programme du Dr Jon Kabat-Zinn. Nous terminerons par une pratique que j'affectionne particulièrement : la méditation de l'amour bienveillant, méditation de paix intérieure et de paix dans le monde. Des icônes vous aideront à vous repérer dans ce livre :



L'**icône exercice** propose un exercice ou un moment de réflexion.



L'**icône autodiagnostic** indique un test à réaliser.



L'**icône pause de pleine conscience** présente un moment pour revenir à soi, avec parfois une mini-méditation.



L'**icône pratique de la méditation** correspond à l'une des douze méditations guidées proposées dans le CD.

Psychologue et formatrice, j'ai longtemps accompagné les personnes, en séances individuelles et en groupes, à mieux gérer leur stress, leurs émotions, leurs traumatismes. C'est aussi un peu de cette expérience que je partage avec vous ainsi que celle de l'animation d'ateliers de pleine conscience.

Sentez-vous libre de choisir dans ce livre ce qui vous convient pour commencer à pratiquer et laissez de côté ce qui ne fait pas sens pour vous.

Mettez de la joie dans ce chemin, comme j'ai de la joie et du bonheur de vous offrir ce livre !

Sommaire

Introduction

Les outils du bien-être page 10

- 1 À la découverte de la pleine conscience page 15
 - Qu'est-ce que méditer ?
 - Qu'est-ce que la pleine conscience ?
 - Les apports des neurosciences
 - Méditer, à quoi ça sert ?
- 2 Quand la pleine conscience aide à gérer son stress, ses émotions et sa santé page 33
 - Les bienfaits de la pleine conscience sur le stress
 - Gérer ses émotions grâce à la méditation
 - Méditer, c'est bon pour la santé !
- 3 La méditation de pleine conscience : mode d'emploi page 63
 - S'engager à méditer
 - Comment s'y prendre ?
 - Les postures de méditation
 - Les attitudes mentales à adopter
- 4 Les pratiques formelles de méditation de pleine conscience page 83
 - Respiration amérindienne
 - Respirer, c'est la vie ! La méditation du souffle
 - Découvrez le grain de raisin ! La méditation du grain de raisin
 - Centrez-vous sur votre corps ! Le *body scan*
 - Asseyez-vous ! La méditation assise
 - Méditez avec vos enfants. La méditation du chat
 - Méditez avec vos adolescents. Quand le petit vélo tourne dans la tête !
 - Pratiquez les mouvements en pleine conscience
 - Marchez en pleine conscience
 - Pratiquez les mouvements de yoga en pleine conscience
 - Profitez des trois minutes d'espace de respiration
 - Apaisez votre cœur. La méditation de l'amour bienveillant

5	Pratiquer la pleine conscience dans les gestes du quotidien	<i>page 109</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Arrêter le pilote automatique• Passer du mode « faire » au mode « être »• Stopper les réactions automatiques et répondre au lieu de réagir• Mieux prendre soin de soi	
6	Dépasser les obstacles	<i>page 125</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Les principaux obstacles• Quelques suggestions pour vous aider	
7	La pleine conscience, pour qui ?	<i>page 139</i>
	<ul style="list-style-type: none">• La pleine conscience pour les enfants et les adolescents• La pleine conscience en entreprise• La pleine conscience dans le milieu médical	
8	Pour aller plus loin dans la pratique de pleine conscience	<i>page 155</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Les programmes basés sur la pleine conscience• Devenir instructeur• Les centres bouddhistes	
	<i>Conclusion</i>	<i>page 171</i>
	<i>Annexes</i>	<i>page 172</i>
	<i>Bibliographie</i>	<i>page 199</i>



AUTODIAGNOSTICS

page

Testez votre aptitude à méditer	21
Testez votre aptitude à vivre en pleine conscience	22
Diagnostic corporel	39



EXERCICES

	<i>page</i>
Que savez-vous de la méditation de pleine conscience ?	24
Quels sont vos stressseurs ?	36
Évaluez votre niveau de stress	37
Quelles sont vos pensées récurrentes lorsque vous êtes stressé ?	38
Quelles sont vos émotions lors d'un stress ?	39
Vos signaux révélateurs de stress	40
Tableau des événements agréables / désagréables	51
Trois questions pour clarifier	65
Vivez-vous le moment présent ?	76
Lâchez le pilote automatique sur une activité	112
Débutez votre journée en pleine conscience	113
Mangez en pleine conscience	114
Évaluez vos activités	121
Faites le point sur votre pratique de méditation	134

1

À la découverte de la pleine conscience



Commençons dans l'instant présent ! Le programme du jour
d'après Bouddha : expirer, inspirer, expirer.

PAUSE DE PLEINE CONSCIENCE

MÉDITATION DE LA RESPIRATION

Asseyez-vous dans une posture droite et digne, sur une chaise ou sur un coussin, et portez votre attention sur votre respiration :
le va-et-vient de l'air dans vos poumons,
l'air frais qui entre dans vos narines,
l'air chaud qui en sort, votre ventre qui se gonfle,
votre ventre qui s'affaisse, le trajet du nez au ventre et du ventre au nez.

•
L'inspire jusqu'au bout de l'inspire,
l'expire jusqu'au bout de l'expire.

•
Rentrez dans votre corps pour cet espace de respiration.
Votre inspire et votre expire sont comme des vagues,
laissez-vous porter par ce va-et-vient des vagues,
laissez-vous chevaucher les vagues de votre respiration.

•
Restez quelques minutes à respirer.
Si des pensées arrivent, ce qui est habituel, notez qu'une pensée est là
et laissez-la s'en aller comme un nuage dans le ciel qui s'éloigne au gré
du vent.

•
Quand vous avez terminé, vous savez que le souffle est là à tout moment
pour vous accompagner dans votre journée, comme un ancrage bien solide
dans votre corps. À tout moment, vous pouvez vous y référer !

•
Comment vous sentez-vous maintenant ?



Voilà, vous avez fait votre premier pas sur le chemin de la pleine conscience ! Vous pouvez peut-être vous dire : « c'est simple » ou « c'est difficile ». Cela n'a pas vraiment d'importance ; ce qui importe, c'est de poursuivre pas à pas.

Qu'est-ce que méditer ?

Il s'agit de s'immobiliser et se taire. S'arrêter et devenir témoin de ce qui se passe en soi. Pour certains, il s'agit d'un vrai défi ! Vous êtes peut-être parfois débordé par tant d'activités, dans un monde de bruit et d'agitation.

Méditer, c'est rester présent, rien de plus.

Jon Kabat-Zinn

*Méditer, c'est d'abord s'arrêter.
C'est faire une pause.*

Il existe de nombreuses approches de la méditation, chaque grande tradition possède des techniques qu'elle appelle méditation, dans les différents courants du bouddhisme et ailleurs. Les chrétiens pratiquent la prière et la contemplation. Ici, nous aborderons la méditation de pleine conscience telle que l'enseignent le Dr Jon Kabat-Zinn et le vénérable Thich Nhat Hanh.

Méditer, c'est regarder profondément dans le cœur des choses.

Thich Nhat Hanh

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Il s'agit ici de porter son attention juste sur l'instant présent. La méditation de pleine conscience est pratiquée depuis des millénaires par les bouddhistes¹. Elle vise à pacifier, à purifier le corps et l'esprit pour permettre d'alléger la souffrance. Elle vise une transformation personnelle.

¹Le texte fondateur de la pleine conscience est le *satiatthana sutta*.



AUTODIAGNOSTIC

TESTEZ VOTRE APTITUDE À MÉDITER

Vous allez identifier et évaluer les qualités dont vous disposez pour commencer à méditer. Cochez ce qui correspond à ce que vous vivez au quotidien :

	Toujours	Parfois	Jamais
Je repère mes pensées, mes émotions, mes sensations.			
Je suis patient.			
Je suis persévérant.			
J'aime tourner mon regard vers l'intérieur.			
Je ressens le besoin d'avoir du temps pour moi.			
J'aime ralentir.			
J'aime prendre soin de mon corps (manger, dormir, exercices physiques).			
Quand je suis dans la nature, je m'émerveille : écouter, voir, ressentir.			
J'arrive facilement à me concentrer.			
C'est facile pour moi de pratiquer la méditation quotidiennement quand je l'ai décidé.			
J'aime découvrir mon chemin intérieur.			
J'aime me poser pour me sentir calme.			
Total			

RÉSULTATS : Si vous avez une majorité de **Toujours** : vous semblez avoir beaucoup d'aptitude à pratiquer la méditation. Profitez de vos atouts pour commencer.

Si vous avez une majorité de **Parfois** : vous souhaitez rendre votre vie plus sereine et plus paisible. Cet objectif va vous encourager à commencer à méditer. Vous y arriverez !

Si vous avez une majorité de **Jamais** : il semble que la méditation n'est pas la priorité dans votre vie. Les informations contenues dans ce livre et les pratiques vous ouvriront de nouvelles perspectives.

Vous venez de faire le point sur votre aptitude à méditer. Qu'en est-il maintenant de votre disposition à vivre en pleine conscience ?



EXERCICE

QUE SAVEZ-VOUS

DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ?

Un quiz pour commencer !

	Vrai	Faux
La méditation de pleine conscience est une religion.		
La méditation de pleine conscience est une forme de relaxation.		
Quand on pratique la méditation de pleine conscience, on fait une thérapie.		
On conseille de pratiquer la méditation de pleine conscience en cas de crise grave, <i>burn out</i> , dépression.		
La pleine conscience permet de réfléchir sur sa vie.		
Le but de la méditation est de stopper les émotions et les pensées négatives.		
Pour pratiquer la méditation de pleine conscience, il faut être calme et serein.		
Pour méditer, il faut s'arrêter de penser.		
Pratiquer la méditation de pleine conscience, c'est faire le vide dans sa tête.		
Pour méditer, il faut un coussin de méditation, de l'encens et des bougies.		
Le but de la méditation est de développer des pouvoirs psychiques surhumains.		
La méditation est dangereuse, il vaut mieux l'éviter.		
La méditation n'est faite que pour les Sages.		
En quelques méditations, tous mes problèmes seront résolus.		
Méditer, c'est fuir la réalité.		
En méditation, on entre en transe.		

Toutes ces affirmations sont fausses !