

# Méditer en pleine conscience



**LOÏC, 27 ANS,**  
CÉLIBATAIRE,  
MÉDECIN, NANTES  
(44): "LA PLEINE  
CONSCIENCE  
S'INSCRIT DANS  
MA QUÊTE DE  
DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL."

LOÏC ET SYLVIANE  
PRATIQUENT  
QUOTIDIENNEMENT  
LA MÉDITATION.  
ILS ESTIMENT QUE  
C'EST UNE DES  
CLÉS DU BONHEUR.

ARIANE LANGLOIS



**SYLVIANE, 60 ANS,**  
VEUVE, 2 ENFANTS,  
INFIRMIÈRE,  
PRADES-LE-LEZ  
(34): "C'EST  
COMME UN APPEL  
INTÉRIEUR QUI  
M'INVITE À ME  
POSER, À ÊTRE  
À L'ÉCOUTE DE  
MES SENSATIONS  
CORPORELLES."

## Une découverte

Le livre *Imparfaits, libres et heureux*, de Christophe André, m'a d'abord interpellé. Ensuite, ma sœur, resplendissante et transformée par la pratique de la méditation, m'a aussi donné envie de m'y mettre.

J'étais déjà sensibilisée à la sophrologie. Un jour, une amie m'a invitée à une session de méditation organisée par l'Association française de pleine conscience (AFPC), à Montpellier. Tout de suite, cela m'a plu.

## Une pratique au quotidien

Je peux faire des séances six jours sur sept, ou me contenter d'une par semaine. Je pratique aussi la pleine conscience en action: en me douchant, en allant travailler...

Je médite le matin une demi-heure, en position assise, pieds joints, genoux écartés. Si j'en ressens le besoin, je pratique, même 5 minutes, dans les transports.

## Des bénéfices réels

Mes capacités d'écoute se sont accrues. J'aborde mieux les conflits. J'accepte mes défauts et je me lance avec moins d'hésitation dans des projets où je dois m'investir. Je suis davantage dans la contemplation de ce qui m'entoure.

Mes tensions corporelles et émotions négatives se sont envolées. Je ressens plus de plénitude. Je respecte mieux mes besoins et j'accueille plus aisément les frustrations. Je profite aussi de l'instant présent pour me détendre.

## Des aides précieuses

Les séances de méditation en groupe me motivent. Et j'apprécie aussi l'espace dédié dans ma chambre: un tapis gris avec des coussins de sol colorés... et mon petit rituel de méditation qui commence en allumant des bougies.

Je vais à des sessions de groupe. Elles me permettent d'approfondir ma pratique et de partager mes réflexions avec les autres. Je participe aussi à des marches de méditation silencieuse en pleine nature une fois par semaine.

**L'AVIS  
DE L'EXPERT,**  
Julien Diop,  
président de  
l'Association  
française de pleine  
conscience.

➔ **LA PLEINE CONSCIENCE N'A RIEN D'UN EFFET DE MODE.** Elle s'inspire de la méditation bouddhiste, vieille de 2 500 ans ! Elle est aujourd'hui reconnue dans nombre d'hôpitaux du monde entier comme un outil efficace pour accompagner les patients.

➔ **LES BIENFAITS SONT NOMBREUX :** diminution du stress et des pensées indésirables liées à l'anxiété et à la dépression, meilleure gestion des émotions, augmentation des défenses immunitaires et du sentiment de bonheur... C'est un outil naturel qui nous permet d'activer des ressources thérapeutiques internes que nous négligeons souvent.

➔ **IL FAUT PRATIQUER AVEC RÉGULARITÉ.** Idéalement, on doit méditer au moins 20 minutes par jour. On peut s'aider d'un livre-CD ou participer à des séances guidées de groupe, au sein d'associations spécialisées, pour trouver sa posture selon sa souplesse, calmer son agitation pendant la méditation, partager...  
[www.pleineconscience-france.com](http://www.pleineconscience-france.com)

© DR (X 2)