

### **Méditation 1 : Pratiquer un espace de respiration**

S'installer confortablement, assis sur une chaise ou sur le sol, ouvrir les épaules, redresser la colonne vertébrale et le menton.

Les yeux peuvent être ouverts, fermés ou mi-clos.

Prendre conscience de sa posture, des différents points d'appui du corps.

Prendre conscience du contact des pieds avec le sol, du contact du bassin avec le sol ou la chaise, observer cette posture d'éveil, digne comme une montagne.

Observer cette posture de présence attentive, ici et maintenant, cet ancrage dans l'ici et maintenant.

Puis déplacer son attention vers le ressenti de la respiration.

J'inspire et je ressens que j'inspire, j'expire et je ressens que j'expire.

Ressentir cette respiration dans le corps sans rien modifier, ressentir cette respiration peut-être au niveau de l'abdomen, ou peut-être au niveau du thorax.

Ressentir l'inspire et l'expire, ressentir peut-être la fluidité de la respiration, ici et maintenant.

Et puis peut-être, un bâillement, une toux, une pensée, un son, une émotion vont venir détourner notre attention de la respiration. C'est tout à fait normal. Je prends note de ce détournement d'attention avec bienveillance, sans jugement, sans commentaire et puis je ramène mon attention avec douceur vers le ressenti de la respiration, ici et maintenant.

Et revenir encore et encore vers le ressenti de la respiration, à chaque instant, je reviens vers ma respiration, je muscle mon mental, je crée de nouveaux chemins neuronaux, de nouvelles habitudes.

Inspirer et expirer, ici et maintenant, la respiration est une ancre vers un espace de présence attentive, vers un espace de sérénité et de tranquillité.

Puis reprendre conscience de son corps dans sa globalité et revenir ici et maintenant, en sachant que cet espace de respiration est toujours à notre disposition.

## **Méditation 2 : Manger en pleine conscience**

Le programme MBSR comporte un exercice qui consiste à s'alimenter en pleine conscience, c'est-à-dire en utilisant les cinq sens.

En effet, revenir à un des cinq sens est une manière efficace de vivre l'instant présent. Prendre un raisin sec et observer celui-ci comme si c'était la première fois que l'on voyait cet objet. Quelle est sa couleur ? Quelle est sa forme ? Quelles sont ses nuances ? Y-a-t-il des reflets ? Est-il petit ou grand ?

Puis, toucher le raisin. Quelle est sa texture ? Comment la décrire ?

Peut-être que des pensées en lien avec le futur vont surgir « Tiens, je dois encore téléphoner à Charlotte » ou en lien avec le passé « Je n'aurais pas dû écrire ce dossier ainsi » ou en lien avec la méditation « C'est bizarre, ce que l'on fait... ». C'est tout à fait normal. Toutes ces pensées sont naturelles. **Observer** simplement ces pensées comme des objets, des images qui passent, accueillir ce qui est sans ajouter de jugements ou des commentaires.

Ensuite ramener doucement et fermement l'attention vers la sensation du toucher du raisin.

Porter le raisin près de l'oreille, prendre conscience du mouvement du bras vers l'oreille et le presser entre les doigts. Ecouter si des sons surgissent.

Par la suite, porter le raisin à l'autre oreille et à nouveau écouter les sons de l'objet, tout en sachant que ne rien entendre est aussi un ressenti.

Le présenter sous une des narines du nez et sentir. Y-a-t-il une odeur en particulier ? Que sent-on ? Tout en sachant que ne rien sentir est aussi une sensation.

Le déposer entre les lèvres et sentir sa texture avec la langue, le palais. Prendre conscience de la salivation qui démarre, puis croquer le fruit une fois et goûter les saveurs, entendre les sons du cisaillement des dents. Continuer à croquer, mâcher, et petit à petit l'avalier.

Prendre conscience que la salivation s'arrête peu à peu et savourer les traces de la dégustation sur la langue, le palais, les gencives, les lèvres.

Finalement revenir ici et maintenant en reprenant conscience de son corps. Bouger doucement les pieds, les jambes et le haut du corps.

### **Méditation 3 : Marcher en pleine conscience**

Où que vous soyez, la méditation marchée peut se pratiquer, chez soi, dehors, au travail, en marchant lentement ou normalement. Toute la journée, nous marchons avec une destination en tête, nous marchons pour aller travailler, pour aller chercher les enfants, pour aller faire les courses... La pratique de la méditation marchée est de marcher simplement et de prendre conscience de chacun de nos pas dans l'ici et maintenant. Au début, si la méditation assise nous semble difficile, nous pouvons la pratiquer en marchant.

Thich Nhat Hanh, maître zen, professeur de méditation de pleine conscience de renommée internationale, raconte dans son livre « Marcher », que la marche est une des activités préférées des astronautes après un séjour dans l'espace. Les premiers jours où ils rentrent sur terre, ils retrouvent une joie intense de marcher à nouveau sur le sol (Thich Nhat Hanh, 2018).

Thich Nhat Hanh nous dit ceci « Quand vous marchez, arrivez à chaque pas. C'est la méditation marchée. Elle ne consiste en rien d'autre que cela »

Pour s'entraîner, choisir un endroit au calme, sans personne pour vous voir, car pour s'exercer au début, il est conseillé de marcher lentement. Pour un non-initié, cela pourrait sembler très étrange.

D'abord prendre conscience de sa posture debout, percevoir peut-être le léger mouvement du corps pour trouver sa verticalité. Les bras, le long du corps, prendre conscience de sa respiration... Rentrer chez soi, prendre conscience du corps, ressentir le poids du corps sur les deux jambes. Le reste du corps est détendu, les genoux souples, les épaules relâchées. Ressentir l'ancrage du corps dans l'ici et maintenant.

Puis, déposer un pied, ressentir le talon, la plante du pied, les orteils, dérouler le pied sur le sol. Sentir le poids du corps se déplacer vers l'avant d'un pied tandis que l'autre pied se soulève, les orteils se décollent du sol. Et puis le pied se repose lentement. Recommencer avec un pied et puis l'autre lentement, en se focalisant à nouveau sur les sensations du talon, la plante du pied, les orteils sur le sol, celles des articulations du pied, de la cheville, des genoux, des jambes et du bassin. Renouveler chaque pas avec curiosité, avec ouverture.

Explorer aussi son équilibre, il n'est pas facile de marcher lentement en gardant l'équilibre. Observer pas après pas avec attention les sensations de stabilité et de déséquilibre, observer le changement continu des sensations.

L'attention s'égarera peut-être de la sensation de la marche suite à des commentaires personnels (tiens, c'est nul, je perds l'équilibre, ...), des pensées (c'est bizarre ce que je fais là, cela va-t-il servir à quelque chose ? ...), des émotions (oups, j'ai eu peur, je vais tomber, ...)

C'est normal, le mental fonctionne de cette manière, il s'échappe parfois 10 fois, 100 fois, c'est tout à fait naturel. Il est alors conseillé de constater avec le sourire que l'attention a quitté les sensations de la marche, de se féliciter de l'avoir remarqué et de ramener l'attention avec bienveillance sur le ressenti de la marche.

Si vous avez l'impression de tomber, marchez le long d'un mur, fixez un point au loin en marchant. Cet exercice permettra à terme d'améliorer votre sens de l'équilibre.

Pas après pas, accueillir vos sensations, sans jugements, sans commentaires, avec bienveillance. Après avoir pratiqué cette première étape de marche consciente, étendre l'attention sur ce qui est là : ce qu'il y a à voir, à écouter, à sentir.

Regarder autour de soi : observer les formes, les lumières, les ombres, observer avec curiosité comme si c'était la première fois, observer avec un œil neuf sans commentaire, sans jugements, avec bienveillance, peut-être avec un sourire.

Ecouter le paysage sonore : écouter chaque son séparément, les sons proches ou lointains, graves ou aigus, fixes ou mobiles, peut-être écouter le son des pas, écouter les silences entre chaque son et puis écouter le paysage sonore dans sa globalité, écouter les changements d'instant en instant.

Sentir les odeurs qui sont dans l'air ou peut-être ne rien sentir de particulier, ne rien ressentir est aussi une sensation.

Poursuivre la marche, changer de rythme pour explorer le ressenti, pas après pas, de moment en moment, ...

Terminer par la gratitude, remercier votre corps, vos jambes, vos pieds qui vous portent à chaque moment de la journée. Se féliciter de prendre soin de soi, de s'offrir ce cadeau qui est aussi un cadeau pour les autres. Et goûter les traces de cette méditation marchée tout le long de la journée.

#### **Méditation 4 : S'éveiller aux sensations corporelles**

Cette méditation permet de relier le corps et l'esprit. C'est une méditation de santé où l'unité corps-esprit s'opère en portant l'attention sur le corps et les sensations corporelles.

Vous vous allongez sur le dos, dans un endroit agréable et paisible. Si vous avez tendance à vous endormir, gardez les yeux ouverts ou pliez les genoux. Vous pouvez aussi choisir de méditer en position assise sur une chaise ou un fauteuil. Offrez-vous ce moment d'exploration de vous-même comme un cadeau que vous vous faites maintenant.

Fermez doucement les yeux et félicitez-vous de prendre du temps pour vous, de choisir de prendre soin de vous.

Prenez conscience des points d'appui de corps avec la chaise ou le sol. Notez quelles sont vos pensées, vos émotions, vos sensations et accueillez ce qui est présent ici et maintenant.

Commencez par prendre votre météo intérieure. Explorez les sensations qui sont là maintenant dans votre corps : sensations agréables, désagréables, neutres, tension musculaire, détente, légèreté, lourdeur, chaleur, fraîcheur, inconfort, picotements, démangeaisons... Accueillez toutes les sensations qui se présentent, laissez-les exister.

Puis, portez votre attention sur la respiration, soyez conscient que vous inspirez et que vous expirez instant après instant. Laissez-vous bercer par les vagues de votre respiration. Passez du mode émetteur de pensées vers le mode récepteur des sensations. Accueillez ce qui est là avec bienveillance et sans jugement. Mettez de la bonté et de la curiosité dans cette exploration.

De même, si des pensées, des émotions apparaissent, accueillez-les avec bienveillance et repérez les sensations corporelles qui leur sont associées. Laissez-vous être.

Vous allez parcourir votre corps de la tête aux pieds. Portez votre attention sur votre tête, le volume qu'elle occupe dans l'espace, les points d'appui avec le sol. Quelle partie de la tête repose sur le sol ? Le contact est-il plutôt à gauche, à droite ou au centre ? Explorez vos mâchoires, votre visage, vos oreilles, vos yeux, votre front, vos tempes, votre cuir chevelu, votre nez. Sentez l'air qui entre par les narines et en ressort à chaque respiration. Prenez conscience de toutes ces sensations et laissez-vous être.

Explorez l'intérieur de votre tête, votre bouche, la langue qui repose dans la cavité buccale, les organes des sens, sentez ce qui se passe à l'intérieur de votre cerveau.

Inspirez en envoyant le souffle dans votre tête avec un sentiment de gratitude et remerciez tous vos organes des sens et votre tête en expirant.

Explorez à présent la région des épaules et du cou. Notez le pont que forme la colonne vertébrale entre la tête et les épaules.

Maintenant portez votre attention sur l'épaule droite. Descendez jusqu'au coude. Sentez l'articulation de votre coude puis descendez jusqu'au poignet. Explorez la main droite, les doigts, la paume de la main, le dessus de la main, l'articulation du poignet. Sentez ce qui se passe. La main repose-t-elle sur la paume, sur le dos ou sur la tranche du côté du petit doigt ? Sentez toutes les sensations dans l'ensemble du bras droit. Inspirez par le nez et expirez en envoyant l'air dans votre bras droit jusqu'au bout des doigts.

Maintenant portez votre attention sur l'épaule gauche. Descendez jusqu'au coude. Sentez l'articulation de votre coude puis descendez jusqu'au poignet. Explorez la main gauche, les doigts, la paume de la main, le dessus de la main, l'articulation du poignet. Sentez ce qui est là. Observez les points d'appui de la main sur le sol. Repose-t-elle sur la paume, sur le dessus de la main ou sur la tranche ? Sentez toutes les sensations dans l'ensemble du bras gauche. Inspirez par le nez et expirez en envoyant l'air dans votre bras gauche jusqu'au bout des doigts.

Inspirez en envoyant le souffle dans vos deux bras, vos deux mains avec un sentiment de gratitude et remerciez-les en expirant.

A présent, sentez et explorez toute la colonne vertébrale du haut jusqu'en bas, vertèbre par vertèbre, des cervicales jusqu'au sacrum. Observez aussi les omoplates, quelle partie est en contact avec le support sur lequel vous reposez. Laissez les sensations se propager, laissez exister ce qui est. Si une sensation d'inconfort apparaît, observez-la : est-ce qu'elle se déplace ? Que se passe-t-il si vous respirez dedans ?

Inspirez en envoyant le souffle dans votre dos avec un sentiment de gratitude et remerciez-le en expirant.

Reprenez l'exploration du thorax : les épaules, les clavicules, le cœur, la poitrine, les poumons, le diaphragme. Inspirez dans votre poitrine et sentez le thorax qui se soulève puis expirez avec un sentiment de gratitude.

Mettez votre conscience dans le bassin et le ventre : explorez tous les organes internes. Sentez ce qui se passe, toutes les sensations telles qu'elles sont. Accueillez et laissez exister vos pensées, vos émotions, vos sensations. Inspirez jusque dans le ventre avec un sentiment de gratitude et remerciez-le en expirant.

Portez votre conscience sur votre jambe droite. Explorez la hanche puis descendez le long de la cuisse jusqu'au genou, l'articulation du genou et l'espace entre le genou et le sol puis les sensations dans le mollet, le tibia. Explorez le pied droit : son contact avec le sol, élargissez le champ de votre attention à l'ensemble du pied : les orteils, la plante du pied, la cheville. Sentez les sensations dans votre pied droit et le contact du talon avec le sol. Inspirez par le nez et expirez en envoyant l'air dans votre jambe et votre pied droit comme si l'air arrivait jusqu'au bout de vos orteils.

Explorez maintenant votre jambe gauche. La hanche puis portez le champ de votre attention jusqu'au genou, le mollet, le tibia. Observez le pied gauche : son contact avec le sol, élargissez le champ de votre attention à l'ensemble du pied : les orteils, la plante du pied, la cheville. Sentez les sensations dans votre pied gauche et le point d'appui du talon avec le sol.

Inspirez par le nez et expirez en envoyant l'air dans votre jambe et votre pied jusqu'au bout des orteils.

Prenez une inspiration profonde en envoyant le souffle dans vos deux jambes, vos deux pieds avec un sentiment de gratitude et remerciez-les de vous permettre de marcher.

Sentez votre corps tout entier, vivant, éveillé aux sensations ici et maintenant. Respirez dans votre corps tout entier et sentez-vous exister.

Inspirez en envoyant le souffle dans tout votre corps avec un sentiment de gratitude et remerciez-le en expirant.

Remerciez-vous de prendre ce temps pour méditer, pour prendre soin de votre santé et de vous-même comme vous le faites maintenant.

## **Méditation 5 : développer la bienveillance et l'empathie par la méditation de l'amour bienveillant**

Au fond de chacun existe le désir profond d'aimer et d'être aimé sans condition. Cette méditation de l'amour bienveillant peut vous aider à ouvrir votre cœur. Aimer sans condition implique le détachement et la sérénité.

Vous pouvez pratiquer cette méditation assis ou couché.

Je vous invite à fermer doucement les yeux et à vous centrer sur votre monde intérieur, à passer du mode FAIRE au mode ETRE.

Prenez quelques profondes respirations, connectez-vous à votre souffle et laissez-vous bercer par les vagues de votre respiration. Inspirez et expirez profondément.

Souvenez-vous maintenant d'une personne qui vous a un jour donné beaucoup d'amour. Imaginez cette personne devant vous et laissez diffuser vers vous cet amour bienveillant. Laissez-vous remplir de cet amour.

Puis, à votre rythme, envoyez-vous ce sentiment d'amour inconditionnel et dites-vous calmement :

Que je sois en sécurité ;

Que je sois en pleine forme et en pleine santé ;

Que je puisse vivre chaque moment dans le calme et la sérénité ;

Que je sois heureux (ou heureuse) et en paix.

Revenez à votre respiration en portant votre attention sur le thorax qui se soulève et s'abaisse à chaque respiration.

En inspirant et en expirant, élargissez le champ de la bienveillance à tous les êtres qui comptent pour vous, vos ancêtres, vos parents, votre famille, vos amis...

Envoyez-leur des pensées bienveillantes :

Que vous soyez en sécurité ;

Que vous soyez en pleine forme et en pleine santé ;

Que vous puissiez vivre chaque moment dans le calme et la sérénité ;

Que vous soyez heureux et en paix.

Revenez ensuite à votre respiration en portant votre attention sur le nez où vous sentez le va-et-vient du souffle.

Tout en élargissant le champ de la bienveillance à des personnes de votre entourage qui vivent actuellement des difficultés, souhaitez-leur du bien et partagez-leur ces pensées bienveillantes :

Que vous soyez en sécurité ;

Que vous soyez en pleine forme et en pleine santé ;

Que vous puissiez vivre chaque moment dans le calme et la sérénité ;

Que vous soyez heureux et en paix.

Revenez doucement à votre respiration en portant votre attention sur le ventre qui se gonfle et se dégonfle.

En inspirant et en expirant, élargissez le champ de la bienveillance aux êtres de la terre qui souffrent, sont malades, sont seuls, ont perdu espoir, vivent dans des pays en guerre, ...

Ouvrez-leur votre cœur compatissant en leur souhaitant :

Que vous soyez en sécurité ;

Que vous soyez en pleine forme et en pleine santé ;

Que vous puissiez vivre chaque moment dans le calme et la sérénité ;

Que vous soyez heureux et en paix.

Revenez à votre respiration en observant le va-et-vient de votre souffle.

Incluez maintenant tous les êtres vivants, les animaux, les plantes, les minéraux, la terre qui nous porte et nous nourrit.

Ouvrez-leur votre cœur compatissant en leur souhaitant :

Que vous soyez en sécurité ;

Que vous soyez en pleine forme et en pleine santé ;

Que vous puissiez vivre chaque moment dans le calme et la sérénité ;

Que vous soyez heureux et en paix.

Tournez enfin votre attention vers vous-même et constatez le sentiment de bien-être que vous ressentez. Cela peut vous aider à continuer à cultiver ces sentiments d'amour bienveillant envers vous-même et envers les autres.

