



LE GUIDE POUR S'INITIER À

LA MÉDITATION
DE PLEINE
CONSCIENCE

WWW.UNE-VIE-INTENTIONNELLE.COM

par Brieg Lemétayer

TEMOIGNAGE

« Ma première rencontre avec la méditation de pleine conscience date de 2013. La pratique de la méditation en France était encore assez peu répandue et souvent réduite à l'image du moine tibétain reclus pendant plusieurs années dans le silence de sa grotte.

En 2013, il y avait très peu de ressources disponibles sur le web français pour le débutant en méditation (articles, vidéos, apps, etc.). Le grand public ne s'intéressait pas encore à cette pratique qui reste d'ailleurs assez incomprise aujourd'hui. Ayant la chance d'être anglophone, je suis parti à la rencontre de la mindfulness dans le pays qui l'a popularisée : les États-Unis. Un nouveau monde s'est ouvert à moi.

J'y ai fait la connaissance des maîtres spirituels les plus célèbres (Thich Nhat Hanh, Eckart Tolle, John Kabat-Zinn...), mais aussi d'influenceurs (Léo Babauta...) et de personnalités publiques, scientifiques et du monde de l'entreprise qui avaient déjà intégré depuis des années la pratique de la méditation à leur quotidien.

Quelle surprise de découvrir que certaines entreprises proposaient des séances de méditations quotidiennes (et dans une salle dédiée !) à leurs employés ! Et de constater que la bienveillance au coeur de la culture d'entreprise offre de tels résultats !

Nous sommes bien loin de l'image du moine n'est-ce pas ?

Alors j'ai commencé moi aussi à méditer. Timidement, à l'abri du regard de Léa qui pourtant me comprenait, et sans jamais en parler autour de moi.

Je m'asseyais sur mon lit, je fermais les yeux et restais ainsi en silence quelques minutes sans trop savoir quoi faire d'autre que suivre le rythme de ma respiration.

Depuis, ma pratique a beaucoup évolué. Grâce à mes 8 semaines de **MSBR**, mon apprentissage du **Reiki**, mes rencontres, mes partages et ma soif éternelle de nouvelles expérimentations !".

Cet ebook est destiné à tout ceux qui ne savent pas trop par où commencer. Il n'est pas un manuel à proprement parler, **il est un témoignage**, le mien, basé sur ma pratique, mes expériences et mes observations.»



Brieg LEMÉTAYER

Créateur du blog

www.une-vie-intentionnelle.com

[Clique ici pour ma bio](#)



SOMMAIRE

1 / Pourquoi méditer ... p5

2/ Introduction aux différentes pratiques de la
pleine conscience ... p9

3/ 6 conseils pour bien débiter ... p11

Bonus : 1 méditation guidée ! p15



PLEINE CONSCIENCE

"CONSCIENCE QUI SE
MANIFESTE LORSQUE
L'ON PORTE SON
ATTENTION
INTENTIONNELLEMENT,
SANS JUGEMENT ET
AVEC BIENVEILLANCE
DANS L'EXPÉRIENCE DE
L'INSTANT PRÉSENT." *

**définition donnée par l'Association pour le Développement
de la Mindfulness*

Partie 1 :

Pourquoi,

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

AUCUN ASPECT RELIGIEUX ET ÉSOTÉRIQUE

Pas de prières, pas de cultes, pas d'offrandes non plus.
L'**harmonie parfaite** entre les anciennes sagesse orientales
et nos vies occidentales contemporaines.

- *une meilleure **gestion** des **émotions**, du **stress** et de l'**anxiété**,
- *une capacité d'**attention** et de **mémoire** plus importante,
- *elle favorise également la **santé** cardio-vasculaire,
- *elle améliore les **capacités relationnelles** et de communication,
- *elle soulage le perfectionniste, le manque de **confiance en soi**,
l'impulsivité, l'insomnie... jusqu'aux troubles de la sexualité !

DES
BÉNÉFICES
POUR LA
SANTÉ
VALIDÉS PAR
LA SCIENCE

ACCESSIBLE À TOUS, TOUT LE TEMPS

La Pleine Conscience est **universelle** et peut se pratiquer **à tous les moments de la journée**. Elle s'adapte à toutes vos activités.

Imaginez un ciel chargé de gros nuages menaçants. Ils sont vos pensées et vos émotions négatives, ils sont toutes les difficultés que vous traversez actuellement. Imaginez à présent qu'ils s'écartent peu à peu, laissant progressivement un peu plus de place à ce joli rayon de soleil pour briller à nouveau. Peut-être même pouvez-vous ressentir sa chaleur sur votre visage, sa douceur réconfortante.

PARCE QUE
CELA FAIT DU
BIEN !

LA PROMESSE D'UNE VIE INTENTIONNELLE

Grâce à une **meilleure gestion du stress**, de
l'**anxiété** et toute autre émotion non-désirée.

Méditation...

Pourquoi attendre pour en faire l'expérience ?

Je t'invite à prendre ces deux prochaines minutes pour faire cet exercice très simple :

- 1/ Installe-toi d'abord confortablement sur ta chaise, dans une position qui inspire la dignité : les deux pieds bien ancrés au sol, le dos et la tête droite sont droits, mais pas tendus.
- 2/ Prends trois grandes inspirations par le nez, trois expirations par la bouche. Ferme les yeux sur la dernière expire.
- 3/ Reste quelques instants au contact des va et vient de ta respiration. Si tu le peux, sens ton abdomen se gonfler à l'inspiration (tu peux mettre tes mains sur ton ventre pour une meilleure sensation) et l'air sortir de tes narines à l'expiration.
- 4/ Si tes pensées vagabondent, note-le, sans porter de jugement, et reviens à ta respiration.
- 5/ Quand tu le souhaites, ouvre les yeux, et reviens tranquillement à ta lecture :)

Agréable, n'est-ce pas ?

Peux-tu déjà ressentir que ton corps et tes pensées sont plus légers que tout à l'heure ?

Prends encore quelques instants pour noter tous tes ressentis.

Remarque également que tu te trouves dans une meilleure disposition d'esprit pour aborder les tâches de la journée à venir.

Bien sûr, les nuages reviendront toujours, inlassablement. Mais plutôt que de laisser votre ciel s'obscurcir encore et encore, la méditation de pleine conscience vous entraînera à laisser ce petit espace entre les nuages, à les regarder aller et venir, sans jugement, et à vous rappeler qu'au-dessus des difficultés de la vie, le soleil brille éternellement.

Partie 2 :

Introduction

AUX DIFFÉRENTES PRATIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE

FORMELLE

BU

INFORMELLE ?

Durant un laps de temps choisi et isolé des autres activités de la journée.

Elle est davantage « codifiée » (position, posture, objet ou sans objet, etc.) et permet d'aller plus en profondeur dans votre pratique.

Elle n'est pas une méditation à proprement parler.

Elle consiste à mettre plus de conscience dans une activité quotidienne.

Accessible tout le temps, elle permet de se reconnecter à l'instant présent.

MÉDITATION LIBRE

BU

POUR PARCOURIR SON PROPRE CHEMIN !

MÉDITATION GUIDÉE

LE PARFAIT OUTIL POUR COMMENCER !

Avantages : impossible de se tromper et pas de question à se poser ! Il suffit de suivre les instructions que la douce voix vous transmet pour apprendre à calmer le flux de vos pensées.

Inconvénient : veillez néanmoins à bien choisir votre guide, celui dont la voix et le rythme vous conviennent le mieux.

À la fin de cet ebook, vous trouverez en bonus une méditation guidée que j'ai enregistrée, rien que pour vous.

Autres sources à votre disposition : pour les anglophones, Headspace est l'option parfaite. En France, même si je ne l'ai jamais utilisée, Petit BamBou jouit d'une belle popularité. Insight Timer est très bien également.

MÉDITATIONS FORMELLES



Méditation assise :

Dans la position que vous aurez choisie et en adoptant une posture qui inspire le calme, prenez quelques minutes pour vous **relier à votre respiration** puis à suivre son rythme. **Remarquez les pensées, les émotions et les sensations** qui viennent à vous avec ouverture, *compassion et sans y apporter de jugement.*



Méditation allongée :

Vous pouvez effectuer ce que l'on appelle un « **body scan** ». Allongé sur le dos, les paumes de la main vers le haut et en veillant à ne pas vous assoupir, scannez de votre attention toutes les parties de votre corps. Remarquez toutes les sensations qui se présentent à vous, qu'elles soient agréables ou désagréables, sans vous y attacher.



Manger en Pleine Conscience :

il s'agit de manger à l'écoute de son corps et de ses sensations. De **manger plus lentement**, de *savourer* chaque bouchée, en remarquant les odeurs, les goûts, les textures, la température, etc. de tous les ingrédients que vous ingurgitez. *Manger en Pleine Conscience est fortement conseillé pour les personnes qui souhaitent perdre du poids.*



Marcher en Pleine Conscience :

Là encore, il s'agit d'abord de **ralentir**, de prendre 3 grandes inspirations par le nez, trois expires par la bouche, et de **porter son attention sur chacun de ses pas**, du moment où le talon touche le sol au moment où les orteils le quittent. Pour vous aider à fixer votre attention dans votre corps, vous pouvez compter vos pas jusqu'à 30, puis recommencer.

MÉDITATIONS INFORMELLES

Comme je vous le disais plus haut, pratiquer une méditation informelle n'est autre que **donner plus de conscience** dans n'importe quelle activité du quotidien.

Pour une personne submergée par le stress de la journée, elle est comme une rambarde d'escalier à laquelle s'accrocher. Un moment de respiration permettant d'appuyer sur le bouton pause afin de se relier à soi.

Pour une personne souhaitant mettre la Pleine Conscience au cœur de sa vie, elle est une formidable opportunité d'étendre sa pratique au-delà des frontières de la méditation formelle et d'être véritablement en pleine conscience pendant une durée plus longue chaque jour.

Quelques exemples ci-dessous (encore une fois, la liste est loin d'être exhaustive.) :

Sous la douche :

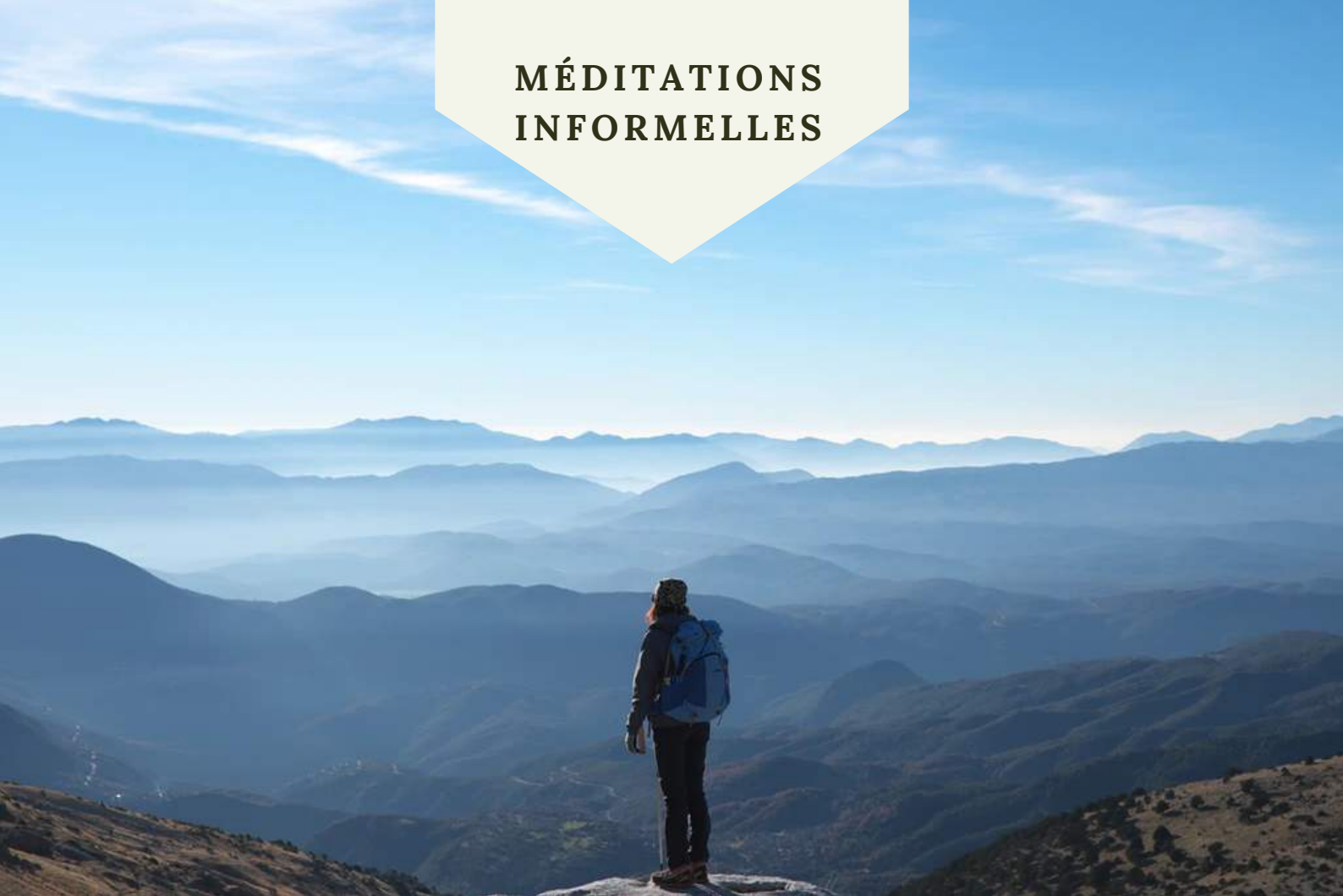
Portez votre attention sur les sensations de l'eau qui tombe sur votre peau. Remarquez la température, vos ressentis sur les différentes parties de votre corps, le bruit de l'eau qui sort du pommeau, qui vient rebondir sur votre peau, etc. Observez toutes les sensations qui s'offrent à vous.



En voiture :

Portez votre attention sur les parties de votre corps en contact avec le sol et siège, à vos mains posées sur le volant, à toutes les choses qui se présentent à votre vue et tous les bruits qui vous entourent.

MÉDITATIONS INFORMELLES



À vos mouvements :

Lorsque vous vous levez d'une chaise ou d'un canapé, remarquez vos genoux qui se déplient, votre colonne vertébrale qui se relève; lorsque vous passez la main dans vos cheveux, remarquez les sensations que cela éveille en vous, le contact de votre main sur votre cuir chevelu, les cheveux qui passent au milieu de vos doigts, etc.

ASTUCE :

Il est bien entendu très compliqué de mettre en pratique l'intégralité des exemples listés ci-dessus au sein d'une même journée (quoique!), mais je vous invite à en choisir un ou deux, vos préférés. Mettez-les en pratique dès aujourd'hui !

Vous pourrez rapidement en constater les effets sur votre stress, anxiété; rapport à la colère, à l'ennui, bref, tous les bienfaits déjà mentionnés ici. Vous l'avez compris, la Pleine Conscience n'est donc pas une technique à proprement parler, elle est un véritable mode de vie.

Partie 3 :

6 astuces pour bien débuter

ET ANCRER VOTRE PRATIQUE DANS
VOTRE QUOTIDIEN !

#1 CHOISIR LE BON MOMENT

Naturellement, la plupart des personnes méditent le matin ou le soir, avant ou après le travail. **Méditer le matin** vous aidera à commencer la journée dans les meilleures dispositions. **Le soir**, cela vous permettra de dépoussiérer votre mental de la journée et de lui redonner un peu de clarté.

Tous les moments sont bons ! Vous allez d'ailleurs très vite vous rendre compte que la méditation de pleine conscience peut prendre différentes formes et qu'elle est très simple à mettre en pratique à chaque instant de votre journée.

Pour l'heure, commencez par choisir le moment de la journée qui vous sied le plus et pendant lequel vous ne serez pas dérangé. Veillez, si possible, à ce que ce même moment puisse se répéter dans les jours à venir.

Si vous êtes curieux, vous pouvez aussi vous amuser à expérimenter les différents moments de la journée afin d'observer la variété de vos rapports à vos pensées. Vous serez peut-être surpris des découvertes que vous ferez !

#2 L'ESSENTIEL N'EST PAS LA DURÉE, MAIS LA RÉGULARITÉ

Lorsque j'ai commencé à méditer, je me posais toujours la question de savoir combien de temps au minimum devait durer ma séance pour qu'elle soit efficace. La vérité est que ce n'est pas une science exacte : il m'arrive de méditer 5, 15 ou même 60 minutes. Et surtout, **il ne faut pas viser l'efficacité !**

Je vous conseille de commencer par des séances de 5 ou 10 minutes. Pourquoi pas 5 minutes les 2 premières semaines et 10 minutes les semaines suivantes ? À vous de choisir !

L'essentiel, c'est d'y revenir le plus régulièrement possible. Au début, vous pouvez par exemple poser l'intention de méditer 2 ou 3 fois par semaine. Ou tous les jours si vous le pouvez !

De la même façon, si vous optez pour une pratique de 10 minutes, tenez-vous à ces 10 minutes. *Si vous êtes fatigué et que votre séance génère des sensations désagréables, ne cherchez pas à la raccourcir.* À l'inverse, si elle vous apporte un bien-être plus important qu'à l'accoutumée, laissez-le s'en aller au terme du temps que vous vous êtes fixé.

#3 CRÉER SON ENVIRONNEMENT IDÉAL

Tous les lieux sont propices à la méditation, à condition que vous soyez parfaitement détendu au sein de votre environnement immédiat.

Dans le cadre d'une pratique formelle, privilégiez un endroit calme avec un minimum de distraction sensorielle. Exemple : vous préférez vous asseoir devant votre fenêtre, mais celle-ci fait face à l'agitation de la rue ? Choisissez plutôt de vous installer devant le mur blanc de votre salon.

Dans tous les cas, assurez-vous de ne pas être dérangé. Les portables sont en mode avion, les ordinateurs coupés et les proches prévenus de ne pas vous solliciter pendant quelques minutes.

Mettez-vous à l'aise ! **La méditation est un moment pour soi, alors n'hésitez pas à jouer avec votre environnement.** Vous pouvez par exemple allumer une bougie, tamiser la lumière de la pièce ou bien mettre en fond une musique relaxante.

Si vous le pouvez, revenez à ce même endroit lors de chacune de vos séances. Cela vous aidera beaucoup à ancrer la méditation dans votre routine quotidienne

**"LA MÉDITATION
EST UN
ENTRAÎNEMENT
DE L'ESPRIT.
ELLE EST AU
CERVEAU CE QUE
L'EXERCICE
PHYSIQUE EST AU
CORPS."**

Christophe André

#4 OPTER POUR UNE POSITION QUI REFLÈTE QUIÉTUDE ET DIGNITÉ

Une méditation formelle se fait généralement en position assise.

Si, comme moi, vous n'êtes pas assez souple pour vous mettre en position du lotus, vous pouvez tout à fait vous asseoir en tailleur ou sur les talons. Dans tous les cas, optez pour une position qui ne génère ni raideur ni tensions.

Une fois que votre position est choisie, assurez-vous que :

- ° votre buste est droit mais pas tendu
- ° le dos, le cou et la tête sont alignés
- ° les mains sont posées sur les genoux
- ° les yeux sont fermés

Si, pour une raison ou une autre, il ne vous est pas possible de méditer en position assise, vous pouvez vous allonger. Dans ce cas, appliquez ces mêmes conseils, à l'exception des mains dont les paumes doivent être tournées vers le haut. Si vous craignez de vous assoupir, les yeux peuvent être mi-clos.

N'oubliez pas que la méditation de pleine conscience n'est pas un moment de relaxation, elle est un moment d'observation !

#5 PORTER DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS

Vous êtes peut-être très souple, mais la position du lotus en jean et avec une chemise coupe slim n'est pas conseillée !

Comme pour la course à pied, **la méditation nécessite des vêtements adaptés**. La bonne nouvelle, c'est que l'investissement initial est très léger.

On commence donc par éviter les chaussures, elles ne sont pas confortables lorsque l'on est assis. On privilégie les vêtements souples et amples, afin de permettre à son corps de respirer. Et on adapte sa tenue à la chaleur de la pièce afin que son corps n'ait pas besoin de travailler à réguler sa température.

Encore une fois, le mot d'ordre est de mettre son corps dans les bonnes conditions afin que l'esprit puisse « travailler » sereinement.

#6 APPRÉCIER LE MOMENT

Pour l'apprenti méditant, il est tout à fait naturel d'attendre de sa nouvelle habitude des résultats immédiats. C'est ainsi que nous fonctionnons pour la grande majorité des tâches que nous effectuons au quotidien.

Lorsque j'ai commencé à pratiquer la méditation de pleine conscience, j'étais toujours à la recherche de l'efficacité. Est-ce que ma pratique est la bonne ? N'y a-t-il pas des techniques plus efficaces ? Est-ce normal de ne rien « ressentir de particulier » aujourd'hui ? Parfois, la méditation peut être très déroutante.

Cela est tout à fait normal. Il s'agit simplement de notre mental qui se débat comme il le peut : il n'a pas l'habitude de lâcher-prise !

Mon conseil est donc d'apprendre à vous détacher du résultat. Il est d'apprécier ce moment que vous passez avec vous-même indépendamment du besoin que vous en avez.

Si, par exemple, vous méditez afin de calmer votre anxiété, il est très peu probable que vos angoisses disparaissent après quelques séances de méditation. En revanche, **ce qui aura déjà commencé à changer, c'est le rapport que vous entretenez avec elles.**

Peut-être pourrez-vous remarquer que vous ne les laissez plus vous envahir comme avant. Peut-être que le regard que vous leur portez est plus doux désormais.

Appréciez ce nouvel espace créé entre votre motivation initiale et vous-même.

Et puis, étendez votre satisfaction à toutes les petites choses qui viennent à vous pour profiter pleinement de votre méditation.



BONUS : MÉDITATION GUIDÉE

*MÉDITATION
D'OUVERTURE À
L'EXPÉRIENCE DE
L'INSTANT PRÉSENT*

Clique ici pour télécharger :

LIEN



*"La méditation n'est pas
une évasion,
mais une rencontre sereine
avec la réalité."*

-

THICH NHAT HANH