

# La méditation de pleine conscience

*Présentation*



# La pleine conscience

## Mindfulness en anglais

1. **Pratique ancienne:** Ce n'est pas une tendance récente mais une pratique ancienne présente dans diverses cultures.
2. **Le moment présent:** Elle consiste à diriger son attention vers le moment présent avec bienveillance et sans jugement, permettant de se reconnecter à l'instant présent.
3. **Bienveillance et absence de jugement:** L'essence de la méditation de pleine conscience réside dans une attention intentionnelle, bienveillante et non critique envers le moment présent.
4. **Importance de la respiration:** La pratique commence souvent par se concentrer sur la respiration, utilisée comme point de départ. En se concentrant sur la respiration, on observe les sensations corporelles et on laisse les préoccupations s'éloigner.
5. **La distraction n'est pas un échec:** Il est normal de se laisser distraire pendant la méditation, mais l'important est d'observer le décrochage sans jugement et de revenir à l'instant présent.
6. **Une origine Bouddhiste, une pratique laïque:** Bien que liée initialement à la culture bouddhiste, la méditation de pleine conscience peut être pratiquée de manière laïque, accessible à tous, indépendamment de l'origine, de la religion ou des croyances de chacun.



# Histoire de la méditation

## Comprendre les racines

- **Les premières traces de méditation de pleine conscience:** Il y a environ 2600 ans en Inde, le Bouddha Siddhartha Gautama enseignait la méditation Vipassana, axée sur une attention profonde aux pensées, sensations corporelles et émotions.
- **La tradition bouddhiste a perpétué cette pratique:** Devenant un pilier essentiel du chemin vers l'illumination, consigné dans des textes tels que le "Sutta Pitaka" et "Abhidhamma Pitaka".
- **Une expansion en Asie:** La méditation s'est étendue au-delà du bouddhisme, intégrée dans d'autres philosophies et religions comme le Taoïsme en Chine et le Zen au Japon.
- **Le Greco-Bouddhisme:** Aux alentours de l'an 100 de notre calendrier, les cultures à l'est de l'Indus ont adapté et développé diverses techniques de méditation basées sur la pleine conscience. Un mélange de traditions a eu lieu avec la création du Greco-Bouddhisme, lorsque les généraux successeurs d'Alexandre le Grand se sont installés en Asie mineure.



# Histoire de la méditation

## Comprendre les racines

- **La méditation laïque:** À la fin du XXe siècle, la méditation de pleine conscience a été introduite en dehors des enseignements bouddhistes, avec un intérêt croissant lié à la mouvance hippie. Le professeur Jon Kabat-Zinn a créé un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience dans les années 1970, contribuant à la diffusion de la pratique.
- **Intégration de la culture européenne:** Depuis le début du XXIe siècle, la pleine conscience s'est intégrée à la culture européenne, devenant un composant essentiel de la gestion du stress, de la dépression et de l'anxiété. Elle est largement adoptée dans divers domaines tels que la santé, l'éducation, la psychologie et le développement personnel.
- **Dans la vie professionnelle:** De nos jours, des écoles et des entreprises proposent fréquemment des ateliers de méditation pour améliorer le bien-être des employés ou des étudiants.



# Bienfaits de la méditation

## Quelques études

Pour tenter de prouver les bienfaits de la méditation de pleine conscience, de nombreuses études ont été menées au cours des dernières années:

1. Une étude de 2015 publiée dans JAMA Psychiatry a montré que, sur un échantillon de 350 personnes souffrant d'anxiété et de dépression, le groupe pratiquant la méditation de pleine conscience a connu une réduction significative des symptômes par rapport au groupe recevant des soins standards.
2. Des études parues dans Nature Neuroscience en 2011 et dans Biological Psychiatry en 2012 ont démontré une amélioration des capacités de concentration, de mémoire, une facilité d'apprentissage, et une augmentation de la taille de l'hippocampe après un programme de méditation de pleine conscience.
3. D'autres recherches ont examiné l'impact de la méditation de pleine conscience sur les troubles du sommeil et la réduction des douleurs chroniques

Je vous invite à faire quelques recherches sur Google. Vous aurez ainsi de nouvelles études mises à jour sur ce sujet



# Vivre l'instant présent

## Le seul qui compte vraiment

- L'instant présent est un lieu authentique où l'existence prend vie, libéré des fardeaux du passé et des inquiétudes du futur.
- Vivre dans le présent signifie être conscient et totalement immergé dans le moment actuel, sans être captif des pensées liées au passé ou au futur.
- Il s'agit du seul moment que l'on vit éternellement
- La pleine conscience est un moyen de retrouver un calme profond au milieu des distractions modernes, offrant une voie calme et apaisante au cœur du tumulte.
- La pleine conscience invite à prendre du recul, à explorer l'art d'être pleinement présent, conscient de chaque respiration, sensation corporelle, sans être enchaîné par l'activité mentale incessante.



# Etre et faire

## Soyez acteur et pas en pilote automatique

- **Dans la Pleine Conscience** : "Être" caractérise la pleine conscience. "Faire" décrit le fonctionnement automatique de l'inconscient.
- **État Continuuel de "Faire"** : Beaucoup demeurent constamment absorbés par le "faire". Leurs esprits sont pris par les futures tâches, les objectifs, et la liste interminable des choses à accomplir.
- **Négligence du "Être"** : L'absorption constante dans le "faire" entraîne souvent l'oubli du simple acte d' "être".
- **Pleine Conscience comme Pause** : La pleine conscience offre une pause nécessaire. Elle incite à prendre du recul et à explorer l'art subtil mais puissant d'exister simplement.
- **"Être" en Pleine Conscience** : Va bien au-delà de l'inaction. Invite à cultiver une présence totale dans l'instant présent.
- **Conscience Instantanée** : Être conscient de chaque inspiration, expiration, et sensation corporelle. Libération de l'incessante activité mentale.
- **Intégration dans les Gestes Quotidiens** : Intégrer cette qualité d'attention dans les actions du quotidien. Équivaut à vivre une existence plus riche et plus significative.
- **Vivre avec Profondeur et Intensité** : Chaque moment est vécu avec une intensité renouvelée et une profondeur inexplorée. Cela contraste nettement avec la superficialité de l'état continuuel de "faire".

