

La méditation de pleine conscience

Exercices guidés



1

Le balayage corporel

Bienvenue à cette première séance de méditation guidée. Nous allons ici faire ce que l'on appelle un balayage corporel. Cette technique consiste à explorer les sensations de son corps. De prendre conscience de son enveloppe charnelle. Avec bienveillance et sans jugement.

Vous maîtrisez désormais votre respiration, et vous savez comment vous préparer à la méditation. Si ce n'est pas encore fait, installez-vous confortablement, fermez doucement les yeux et préparez-vous à plonger dans cette expérience sensorielle.

Commencez par amener votre attention sur votre posture. Ressentez la position de votre corps, les pieds ancrés fermement sur le sol, les mains posées naturellement sur vos genoux ou le coussin de méditation, c'est selon la posture que vous avez choisi. Prenez quelques instants pour ajuster votre posture, en vous assurant d'être à l'aise.

Inspirez... puis expirez

Inspirez... puis expirez

Inspirez... puis expirez

Vous commencez déjà à prendre conscience de votre corps, des mouvements de votre respiration. Vous vous ancrez petit à petit.



2

Le balayage corporel

Dès que vous vous sentez prêt, dirigez votre conscience vers vos pieds. Commencez par le droit. Sentez la sensation de chaque orteil, la plante de vos pieds en contact avec le sol. Notez toute tension ou légèreté. Dans le même temps, laissez votre souffle circuler naturellement, comme une douce brise traversant cette région de votre corps.

Remontez maintenant votre attention le long de vos jambes. Explorez chaque partie

- des chevilles
- aux genoux
- en passant par les mollets.

Observez la qualité des sensations, qu'elles soient de chaleur, de fraîcheur ou de simple présence. Soyez conscient de la connexion entre votre esprit et cette partie de votre corps.

Si vous ne sentez rien, ce n'est en aucun cas un échec. Votre corps n'a simplement pas de sensation à vous montrer. De même, ne vous faites pas de soucis si vous ressentez subitement une douleur. C'est une réaction naturelle, un message que votre corps veut vous faire passer. Ne restez pas focalisé dessus. Observez la sans la juger.

Faites désormais pareil pour la partie gauche en revenant sur votre pied.



3

Le balayage corporel

Continuez à balayer votre conscience sur votre région pelvienne et votre bassin. Sentez la stabilité de votre assise, ressentez le soutien qu'offre cette partie de votre corps, mais aussi votre lien à la terre. Notez toute sensation particulière, sans jugement, simplement en observant.

Puis montez plus haut vers votre abdomen. Ressentez la montée et la descente naturelle de votre respiration. Prenez conscience des mouvements subtils de votre ventre au rythme de votre souffle. Connectez-vous à cette source vitale d'énergie.

Avez vous faim, soif, une sensation dans le ventre?

Explorez maintenant la région de votre poitrine et de votre dos. Soyez attentif aux battements réguliers de votre cœur, sentez l'expansion de votre poitrine à chaque inspiration. Remarquez également les sensations dans votre dos, la chaleur ou la pression. Laissez-vous immerger dans cette exploration sensorielle.

Si votre esprit divague, revenez à vos sensations en vous focalisant sur votre respiration. Ne vous formalisez pas si vous décrochez 10 - 15 ou même 50 fois. C'est une réaction tout à fait normale. Le plus important est de s'en rendre compte et de revenir à la pleine conscience.



4

Le balayage corporel

Dirigez votre attention vers vos épaules. Sentez la délicatesse des articulations, la détente ou la tension dans les muscles. Si des pensées surgissent, observez-les sans vous y attacher et ramenez votre attention à votre corps.

Focalisez vous sur

- l'épaule droite
- votre bras
- puis le coude
- et enfin l'avant bras

Notez toute sensation comme un picotement, une contraction, la chaleur ou encore du froid.

Poursuivez le balayage corporel en explorant votre main droite, en commençant par le dos de la main, puis la paume. Enfin chaque doigt individuellement.

Ressentez les sensations dans la paume de vos mains, la chaleur qui émane de vos doigts. Soyez présent à chaque détail, cultivant une conscience profonde de cette partie souvent négligée de votre corps.

Faites de même pour la partie gauche désormais



5

Le balayage corporel

Explorez ensuite votre cou, votre gorge et votre visage.

Laissez votre respiration naturelle apaiser toute tension dans ces zones. Sentez la douceur de votre gorge, le relâchement des muscles faciaux. Connectez-vous à l'expression de votre visage, sans effort ni contrainte.

Terminez le balayage corporel en dirigeant votre attention vers le sommet de votre tête. Ressentez la couronne de votre tête, l'ouverture vers l'espace qui vous entoure. Soyez conscient de la totalité de votre corps, de la tête aux pieds.

Prenez maintenant quelques respirations profondes pour marquer la fin de ce balayage corporel.

À chaque inspiration, ressentez l'énergie qui circule à travers tout votre être. À chaque expiration, exprimez votre gratitude envers vous-même pour cette exploration approfondie de votre corps.

Ouvrez doucement les yeux, revenant à votre environnement avec une conscience accrue.

Merci d'avoir participé à cette séance de méditation guidée sur le balayage corporel. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez explorer et renforcer votre connexion avec votre corps.



1

Méditation des 5 sens

Bienvenue à cette séance de méditation guidée, axée sur l'exploration des 5 sens pour éveiller votre conscience. Vous allez ici vous reconnecter profondément à vos sens. Vous remarquerez que vous utilisez au quotidien des sens beaucoup plus que d'autres. Cette méditation est donc une opportunité de se reconnecter avec bienveillance avec nos 5 sens.

Si vous n'êtes pas encore prêt, asseyez-vous confortablement, fermez doucement les yeux et commencez par prendre conscience de votre posture. Sentez votre corps, les pieds solidement ancrés, les mains posées naturellement sur vos genoux. Prenez quelques instants pour ajuster votre position, cherchant le confort et l'aisance.

Une fois que vous êtes prêt, dirigez votre attention vers l'ouïe. Écoutez les sons qui vous entourent, qu'ils soient proches ou lointains. Soyez attentif à la symphonie de bruits, ou à leur absence totale, sans jugement. Permettez à chaque son d'entrer et de s'évanouir, créant une expérience d'écoute pleinement consciente.

Selon où vous vous trouvez, cela peut être des bruits d'oiseaux, le vent qui souffle dans les arbres, ou alors le tumulte de la vie citadine avec les bruits des voitures. Observez ceci comme un concert que nous offre la vie. Prenez simplement conscience et avec bienveillance des sensations qu'ils vous procurent.



2

Méditation des 5 sens

Transitez maintenant vers le sens du toucher.

Dans un premier temps, nous allons nous concentrer sur ce qui nous touche. Cela peut être une légère brise, l'air ambiant.

Ressentez la texture de ce qui vous entoure, que ce soit le contact avec le sol, le coussin, ou tout autre support.

Explorez la sensation du tissu sur votre peau, la chaleur ou la fraîcheur.

Cultivez une connexion profonde avec ces sensations tactiles.

Puis dans un second temps, nous allons vous ce que nous touchons. palpez lentement avec votre main ce qui est en contact avec votre main. Si vous avez les mains posées sur vos genoux, cela peut être un pantalon, ou votre propre peau. Ressentez à nouveau la texture, la sensation que cela vous procure.

Puis revenez à votre respiration.

Inspirez, puis expirez

Inspirez, puis expirez

Inspirez, puis expirez



3

Méditation des 5 sens

Déplacez votre conscience désormais vers la vue.

Même avec les yeux fermés, observez les variations de lumière derrière vos paupières. Percevez l'obscurité et la subtile palette de couleurs qui peuvent émerger. Laissez votre esprit vagabonder dans ce monde intérieur visuel.

Puis ouvrez légèrement les yeux, pour “voir” le monde qui vous entoure.

- Notez la lumière qui entre
- Les différentes couleurs
- L'harmonie du décor de la pièce

Si votre esprit bloque sur un objet, refermez doucement les yeux et revenez à la respiration

Explorez maintenant le sens du goût.

Si vous avez récemment mangé ou bu quelque chose, restez conscient des saveurs qui persistent dans votre bouche. Si ce n'est pas le cas, soyez attentif à la saveur naturelle de votre salive. Cultivez une appréciation simple de ce sens souvent négligé.



4

Méditation des 5 sens

Enfin, concentrez-vous sur l'odorat.

Inspirez profondément et percevez les différentes fragrances autour de vous.

Que ce soit l'odeur

- de l'air
- des plantes
- votre parfum
- ou d'autres éléments

Laissez chaque inhalation enrichir votre expérience. Explorez la diversité olfactive de votre environnement.

Continuez à passer d'un sens à l'autre, en vous plongeant profondément dans chaque expérience sensorielle. Si des pensées surgissent, observez-les sans attachement et ramenez votre attention à l'instant présent.

Terminez cette méditation des 5 sens en ouvrant doucement les yeux, revenant à votre environnement avec une nouvelle appréciation pour la richesse sensorielle qui vous entoure. Merci d'avoir participé à cette séance de méditation guidée. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez explorer et célébrer pleinement vos sens.



1

Méditation des pensées vagabondes

Bonjour,

Nous allons au cours de cette méditation guidée explorer vos pensées vagabondes. Vous allez ainsi pouvoir observer avec clarté et bienveillance les différentes pensées qui traversent votre esprit. Ceci vous permettra d'ajouter une vision plus précise de ce qui vous anime et vous préoccupe. Vous pourrez ainsi développer vos réflexions et tracer un chemin clair vers vos objectifs.

Pour commencer, prenez quelques instants pour choisir la position qui sera la plus confortable pour vous. Que ce soit une position assise, allongée, ou même debout. Puis si l'envie vous prend fermez doucement les yeux pour plonger plus profondément dans l'océan de votre esprit.

Commencez tout d'abord par prendre conscience de votre corps, en vous assurant d'être dans une position relaxée et stable. Les pieds ou toute surface corporelle touchant le sol bien ancrée. Comme pour se rapprocher de la terre et du vivant. Les mains posées naturellement, sur vos cuisses, vos genoux ou encore le long de votre corps. Donnez l'occasion à votre corps de se détendre.

Ressentez votre être présent dans son environnement. En parfaite harmonie.



2

Méditation des pensées vagabondes

Maintenant, portez votre attention sur votre respiration. Ne la forcez pas, inspirez et expirez naturellement.

Puis, prenez quelques respirations profondes et conscientes pour établir une connexion avec le moment présent. Sentez l'air entrer et sortir de votre corps, ancrant votre conscience dans le souffle apaisant.

Alors que vous plongez dans votre esprit, soyez attentif aux pensées qui émergent.

- Imaginez-les comme des nuages flottant dans le ciel de votre esprit.
- Observez-les avec détachement, sans jugement.
- Laissez chaque pensée venir et partir, comme des vagues dans l'océan.
- N'essayez pas de les retenir, laissez les partir

Lorsque votre esprit commence à vagabonder, comme il en a naturellement le droit, ramenez doucement votre attention à votre respiration. Utilisez le mantra "ici et maintenant" pour vous guider, renforçant votre ancrage dans le présent.

Explorez les pensées sans vous y attacher.



3

Méditation des pensées vagabondes

Observez la variété des pensées. Ce peut être:

- des idées
- des souvenirs
- des projections qui surgissent.

Pratiquez la bienveillance envers vous-même, en comprenant que les pensées sont une partie normale de l'expérience humaine.

Certaines pensées sont heureuses, d'autres moins.

Observez sans jugement l'impact qu'elles ont sur votre corps, sur votre respiration, ou toute autre sensation.

Vous donnent-elles chaud? Froid?

Créent-elles des picotements?

Changent-elles votre façon de respirer?

Observez-les et laissez-les passer.

Si une pensée persiste, prenez un moment pour l'observer. Puis, avec douceur, ramenez votre attention à votre respiration.



4

Méditation des pensées vagabondes

Cette pratique de revenir à la respiration crée un espace entre vous et vos pensées, offrant une perspective calme et équilibrée.

Maintenant, je vais vous laisser quelques instants avec vos pensées. Et rappelez-vous que si une pensée se fige, invitez-la à repartir en vous disant "ici et maintenant", tout en revenant au focus de votre respiration.

Continuez cette méditation, laissant chaque cycle de respiration être un rappel doux de revenir à l'instant présent. Si votre esprit s'évade, c'est normal. Rappelez-vous simplement que chaque retour à la respiration est une victoire.

À la fin de cette méditation, ouvrez doucement les yeux.

Prenez conscience de votre environnement avec une nouvelle clarté.

Merci d'avoir exploré vos pensées vagabondes aujourd'hui. Revenez à cette méditation chaque fois que vous souhaitez cultiver la paix au milieu du flot constant de vos pensées.



1

Méditation auditive

Partons désormais vers l'exploration de pleine conscience des sons. Dans cette méditation, nous allons développer une écoute attentive des mélodies qui nous entourent. Tout ceci pour nous ancrer dans un environnement auditif, empli de sérénité, bercé par une symphonie de notre espace.

Avant de se lancer dans notre séance, et comme toujours, prenez tranquillement un instant pour vous installer confortablement, comme toujours, dans la position de votre choix. Veillez à vous sentir à l'aise. De sorte de votre posture n'entrave pas votre odyssée auditive.

Puis fermez doucement les yeux, comme pour minimiser ce sens qu'est la vue. Cela donnera plus d'impact à la réception des différents sons et bruits. Préparez-vous à plonger dans le monde des musiques qui vous entourent.

Commencez par respirer profondément, en vous connectant à votre souffle. Ressentez la présence de votre corps dans l'espace, ancrant votre conscience dans le moment présent.

Inspirez profondément puis expirez
Et écoutez le léger son que fait l'air qui entre et sort de vos narines.



2

Méditation auditive

Maintenant, dirigez votre attention vers les bruits environnants.

Soyez conscient des sons proches mais aussi de ceux plus éloignés, sans jugement.

Laissez chaque son entrer dans votre conscience comme une note dans une symphonie.

Notez comme les harmonies se forment et se déforment. Visualisez cela comme un orchestre parfaitement coordonné. L'énergie environnante faisant office de chef d'orchestre.

Écoutez attentivement les sons qui peuvent souvent passer inaperçus.

- Les murmures du vent
- le bruissement des feuilles
- les petits mouvements autour de vous.

Mais cela peut-être aussi un son beaucoup plus urbain, comme:

- Le son des voix des passants dans la rue
- Une voiture
- Un appareil électroménager en fonctionnement

Permettez à ces sons de devenir des points d'ancrage, vous ramenant constamment à l'instant présent.



3

Méditation auditive

Observez votre présence parmi une infinité d'autres présences, humaines, végétales ou autres.

Si des pensées surgissent, observez-les simplement et revenez à l'écoute.

Utilisez un mantra silencieux adapté "j'écoute" pour renforcer votre concentration auditive.

Soyez ouvert à chaque nouvelle note qui se présente.

Explorez la richesse des différentes fréquences et textures sonores.

Les sons peuvent être:

- apaisants
- stimulants
- ou simplement présents.

Laissez-les être ce qu'ils sont, une partie intégrante de votre expérience méditative. Notez la curiosité qui vous emplit à chaque nouvelle note.

Même le bruit d'une voiture qui pourrait d'ordinaire vous agacer provoque chez vous une sensation différente. D'où vient elle? Quelle serait sa taille? A quelle vitesse roule t'elle?

Ne jugez pas, juste observez avec bienveillance.



4

Méditation auditive

Si votre esprit commence à divaguer, ramenez-le doucement à l'écoute.

Sentez la symphonie des sons qui vous entourent et observez comment cela influe sur votre état d'esprit.

Restez un moment à l'écoute des différents sons.

Puis revenons à nous en 3 temps:

1. J'inspire... A l'expiration je me visualise au milieu de cette symphonie
2. J'inspire... A l'expiration je suis reconnaissant de faire partie de cet environnement
3. J'inspire... A l'expiration je me sens prêt à reprendre le cours de ma journée

À la fin de cette méditation, ouvrez lentement les yeux.

Prenez conscience de la transition entre l'expérience auditive méditative et le monde visuel qui vous entoure.

Merci d'avoir exploré la méditation auditive aujourd'hui. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez cultiver une connexion profonde avec le monde sonore qui vous entoure.



1

Méditation des mouvements

Bienvenue à cette séance de méditation guidée. Ici, nous allons nous centrer sur la pratique des mouvements méditatifs. Cette technique consiste à prendre conscience du langage corporel. Dans le but de créer une harmonie entre l'esprit et le corps. Vous l'aurez donc compris, ici nous allons effectuer des mouvements doux et ressentir notre corps.

Pour se mettre en situation, installez-vous confortablement. Choisissez de préférence une position assise ou debout, pour que le sol n'entrave pas la liberté de vos gestes. Fermez doucement les yeux pour plonger votre enveloppe dans une visualisation spirituelle.

Avant tout mouvement, prenez conscience de votre posture, en vous engageant dans une position détendue propice à la méditation. Sentez le contact de votre corps avec différents objets tels que le carrelage ou le parquet du sol, peut-être le zafu sur lequel vous êtes assis. Ou tout autre coussin. Et éventuellement le contact avec vos vêtements, établissant une connexion avec le moment présent.

Passez désormais à votre respiration. Adoptez un flux naturel, sans rétention ni blocage. Laissez l'air circuler librement. Ne vous forcez pas à expirer tout votre air, faites selon les besoins présents de votre corps.



2

Méditation des mouvements

Puis dirigez votre attention vers les mouvements naturels de votre corps. À chaque inspiration, ressentez l'expansion délicate de la poitrine et le soulèvement gracieux du diaphragme. À l'expiration, observez la détente et la descente qui surviennent instinctivement. Explorez avec subtilité ces mouvements. Alors que vous n'avez pas encore engagé de mouvement conscient, votre corps s'anime déjà.

Laissez maintenant votre tête effectuer des rotations douces de chaque côté, ressentant le léger étirement du cou. Observez les sensations que cela vous procure, détente, apaisement ou encore sensation de tourner? Notez ce que vous ressentez sans jugement.

Descendons un peu. Levez et abaissez vos épaules lentement en observant la libération des tensions, puis faites leur faire des rotations

D'abord vers l'avant

Puis vers l'arrière.

Enfin reprenez de bas en haut.

Remarquez avec bienveillance le confort ou l'inconfort que cela vous procure. Observez d'une part les muscles tendus et d'autre part ceux qui sont totalement relâchés.

Descendez votre attention lentement le long de vos bras pour arriver aux mains.



2

Méditation des mouvements

Ouvrez et fermez vos mains et vos doigts, harmonisez ces gestes avec votre souffle.

- Lorsque vous inspirez, ouvrez vos mains en même temps que vos poumons
- A l'expiration refermez vos mains, sans contraction brute. à l'image de votre cage thoracique qui elle aussi se referme légèrement. Selon votre respiration, cela peut être à l'image de l'abdomen qui se dégonfle

À chaque mouvement, soyez attentif aux sensations émergentes. Observez la fluidité et la grâce de votre corps en mouvement, transformant chaque geste en une danse méditative.

Si des pensées perturbatrices surgissent, ramenez doucement votre attention aux sensations des mouvements. Ici revenez à vos mains pour renforcer votre présence à chaque instant.

Continuez à explorer les mouvements à votre rythme et selon vos envies. Bougez les membres que votre esprit suggère.

- Que ce soit des rotations légères des chevilles
- Des étirements des bras
- Plier ou déplier les jambes.
- Ou même un retour à un membre déjà bougé.



2

Méditation des mouvements

Chaque mouvement devient une opportunité de cultiver la pleine conscience du moment présent
Chaque mouvement devient une opportunité redécouvrir son corps.

En cas de divagation mentale, recentrez-vous sur la sensation de votre corps en mouvement.

Enfin, Ressentez la vie qui circule à travers chaque geste, chaque posture.

Bougez lentement... ou restez immobile. L'absence de mouvement est aussi une façon de ressentir son corps.

Maintenant nous allons revenir à notre respiration.

Inspirez... Expirez : Vous connaissez mieux votre corps

Inspirez... Expirez: Vous est empli de gratitude d'avoir cette enveloppe charnelle

Inspirez... Expirez: Vous avez conscience pour la journée de ces sensations

Ouvrez les yeux lentement.

Soyez attentif à la transition entre l'expérience en mouvement et le monde visuel qui vous entoure. Merci d'avoir exploré la méditation des mouvements aujourd'hui. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez cultiver une connexion profonde avec votre corps en mouvement.



1

Méditation émotionnelle

Bonjour et bienvenue à cette nouvelle séance de méditation guidée.

Nous allons dans cette session nous axer sur l'exploration de vos émotions. Au delà des pensées des sensations que nous avons exploré, se trouvent les émotions. Naviguer à travers elle avec compassion vous permettra de mieux les accepter et trouver un équilibre émotionnel.

Si vous êtes prêts pour ce voyage, commencez par trouver un endroit calme, votre bulle de confort et installez vous.

Vous pouvez vous asseoir, ou encore vous allonger. Comme pour chaque méditation, la meilleure posture sera celle dans laquelle vous serez apaisé et en harmonie avec votre environnement. Puis fermez doucement les yeux pour plonger dans votre monde intérieur.

Commencez par votre point d'ancrage, la prise de conscience de votre respiration, respirant profondément et relâchant toute tension accumulée. Ressentez votre souffle vous amener au moment présent, tel un pont vers le royaume de vos émotions.

Inspirez pour laisser entrer un air pur

Puis expirez pour évacuer toute tension liée à vos activités récentes.

.. et recommencez ... encore



2

Méditation émotionnelle

Explorez maintenant les émotions présentes.

Laissez-les émerger comme des vagues douces le long d'une plage de sable fin, sans jugement. Visualisez ce lieu. Il s'agit peut-être d'un endroit connu, sur lequel vous allez passer du temps, une image de carte postale, ou encore une plage rêvée. Peu importe le lieu choisi, visualisez le.

Revenez sur les vagues d'émotion et observez-les avec une curiosité bienveillante, comme un explorateur découvrant un paysage intérieur. Vous êtes le Christophe Colomb de votre être, accostant pour la première fois sur le nouveau monde et regardant ces vagues.

Si la tristesse se manifeste, ressentez la texture de cette émotion.

- Est-elle lourde ou légère?
- Où réside-t-elle dans votre corps?
- Accueillez-la simplement, laissant votre souffle apporter douceur et compassion.

Lorsque la joie se présente, ressentez la chaleur et l'expansion dans votre poitrine.

- Sentez comment cette émotion colore positivement votre être.
- Laissez votre respiration amplifier cette lumière intérieure.



3

Méditation émotionnelle

Si la colère émerge, observez les sensations de chaleur ou de tension.

- Ne jugez pas cette émotion
- Laissez votre souffle être le calme au milieu de la tempête, apaisant les vagues de l'ire.

Continuez à respirer consciemment, explorant les nuances de chaque émotion.

Si l'anxiété se présente, observez les picotements dans votre corps.

- Utilisez votre souffle comme un baume, apportant une tranquillité apaisante.

Si des pensées liées aux émotions surgissent, observez-les sans vous y attacher. Elles peuvent être liées à des souvenirs heureux ou douloureux. Ou bien à des échéances futures. Ne vous y attachez pas et laissez les vagues refluer, ramenant avec elles ces pensées.

Si une pensée subsiste, revenez doucement à la respiration, le phare qui guide votre exploration émotionnelle. Et répétez mentalement: "Je suis l'explorateur de mes émotions"

Continuez à observer les émotions, toujours avec compassion et bienveillance. Sans aucun jugement.



4

Méditation émotionnelle

À la fin de cette méditation, prenez trois respirations profondes pour marquer la conclusion.

À la première inspiration, remerciez-vous pour cette plongée courageuse dans vos émotions. Inspirez pour la reconnaissance...

À la deuxième inspiration, ressentez la quiétude qui s'est installée au fil de cette pratique. Inspirez pour la sérénité...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux, conscient de l'équilibre émotionnel que vous avez cultivé.

Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre environnement.

Prenez votre temps avant de vous lever, portant avec vous la compréhension et la bienveillance acquises au cours de cette méditation émotionnelle.

Merci d'avoir participé à cette séance. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez explorer et comprendre vos émotions de manière profonde.



1

Méditation de gratitude

Bienvenue à cette séance de méditation guidée. Nous allons dans cette session faire un plongeon profond vers la gratitude pour élargir votre expérience intérieure. Nous allons ici célébrer les bénédictions de votre vie présente et visualiser un futur plein de promesses.

Prenez un moment pour vous installer confortablement, fermez délicatement les yeux et plongez en vous-même, prêt à cultiver un sentiment de gratitude qui nourrira votre bien-être. Pendant que vous prenez place, je vais vous parler de la gratitude. La gratitude c'est savoir être reconnaissant, apprécier ce qui n'est pas matériel et admettre que les autres jouent un rôle dans notre bien-être émotionnel. C'est un sentiment profondément lié à la santé mentale, la qualité de vie, l'optimisme, l'estime de soi, les interactions sociales et à un bonheur durable.

Maintenant que vous êtes confortablement installé, concentrez-vous pleinement sur votre respiration.

Ressentez chaque inspiration comme une invitation à l'instant présent, un moment où vous vous connectez à la vie qui circule en vous.

À chaque expiration, laissez aller les tensions, créant un espace propice à l'ouverture à la gratitude.



2

Méditation de gratitude

Maintenant, tournez votre attention vers une facette de votre vie qui évoque un sentiment profond de reconnaissance.

- Peut-être une personne qui a marqué votre chemin
- Une opportunité qui s'est présentée
- Ou une expérience qui a contribué à votre croissance personnelle.

Laissez cette pensée positive émerger avec clarté et laissez-la se déployer dans votre esprit.

À chaque inspiration, visualisez la gratitude comme une lumière douce qui se diffuse à travers tout votre être. Imaginez cette lumière réchauffant chaque coin de votre esprit et de votre cœur.

À l'expiration, libérez toute résistance, faisant de la place pour accueillir davantage cette énergie bienfaisante.

Continuez à respirer dans cette mentalité de gratitude. À chaque inspiration, élargissez votre champ de reconnaissance. Remerciez pour les petites joies du quotidien, les leçons apprises dans les défis, et les grandes bénédictions qui enrichissent votre existence. Permettez à cette gratitude de devenir une source dynamique de force intérieure.



3

Méditation de gratitude

Si des pensées perturbatrices tentent de s'immiscer, adoptez une attitude d'observateur.

Observez-les sans jugement et ramenez doucement votre attention à la pratique de la gratitude par le biais de votre respiration.

Utilisez le mantra silencieux "Je suis reconnaissant" à chaque inspiration pour renforcer la concentration.

Laissez cette gratitude emplir votre être, et explorez ce qui vous rend reconnaissant en ce moment même .

Je vais vous laisser quelques instants en harmonie avec votre gratitude. Vous observerez les émotions qui y sont liées et vous les laisserez partir sans aucun jugement et avec bienveillance.

N'oubliez pas que si vous avez des pensées qui vous accrochent, détachez vous en revenant à votre respiration. C'est tout à fait normal de décrocher à certains moments.



4

Méditation de gratitude

Pour conclure cette méditation, prenez trois respirations profondes pour marquer la fin de cette méditation.

À la première inspiration, exprimez votre gratitude envers vous-même pour avoir pris ce temps dédié à votre bien-être.

Inspirez pour la gratitude...

À la deuxième inspiration, ressentez la chaleur de la gratitude qui rayonne en vous, apaisant et nourrissant votre être.

Inspirez pour la chaleur...

À la troisième inspiration, ouvrez doucement les yeux, conscient de la gratitude qui emplit votre être et qui se reflète dans chaque élément de votre environnement.

Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre réalité. Prenez le temps avant de vous lever, portant avec vous cet état d'esprit reconnaissant dans toutes vos activités. Merci d'avoir consacré ce moment à la méditation guidée sur la gratitude. Revenez à cette pratique régulièrement pour cultiver un cœur reconnaissant et épanoui.



1

Méditation des objets

Bonjour et bienvenue à cette séance de méditation guidée.

Dans cette vidéo, nous allons utiliser une technique de méditation de pleine conscience un peu particulière, la méditation des objets. Nous allons ensemble explorer la profondeur de l'instant présent non pas à travers nous, mais via un objet, que nous allons explorer en pleine conscience.

Vous l'aurez donc compris, pour session de mindfulness, nous aurons besoin d'un objet.

Choisissez en un et placez le à proximité. De sorte qu'il soit accessible sans que vous ayez à changer de posture. Choisissez quelque chose de simple:

- un stylo
- une tasse
- une souris d'ordinateur
- une clé
- ou encore un objet d'art.

Enfin, prenez le temps de vous installer confortablement, l'objet à vos côtés. Fermez délicatement les yeux et plongez dans cette expérience, prêt à élargir votre conscience à travers la connexion avec les objets qui vous entourent.

Puis comme pour nos méditations précédentes, centrez vous sur la respiration. Une respiration douce et naturelle.



2

Méditation des objets

Centrez-vous sur cette respiration.

- À chaque inspiration, ressentez la vitalité de l'instant
- Et à chaque expiration, laissez aller les tensions, créant un espace d'attention paisible.

Laissez la respiration devenir l'ancre de votre présence dans le moment présent.

Maintenant, portez votre attention sur l'objet choisi et prenez-le sans faire de mouvement brusque. Observez cet objet avec une attention délibérée, remarquant ses formes, ses textures, et même les sensations qu'il évoque en vous.

À chaque inspiration, imaginez que vous absorbez les qualités de l'objet. Respirez la stabilité d'un objet ancré dans le temps, ressentez la douceur ou la solidité de sa texture, et soyez conscient de la simplicité de son existence.

À chaque expiration, libérez toute tension, laissant l'objet être simplement présent.

Continuez cette pratique avec l'objet choisi. À chaque cycle de respiration, approfondissez votre connexion avec ses aspects. Laissez votre esprit explorer l'infini dans la simplicité de cet objet, en découvrant des détails que vous n'aviez peut-être pas remarqués auparavant.



3

Méditation des objets

Si des pensées ou des distractions surgissent, observez-les sans jugement et ramenez doucement votre attention à l'objet. En toute bienveillance.

Continuez à observez cet objet

...et quand vous sentirez que votre méditation touche à sa fin, reposez l'objet. Délicatement

Pour terminer cette méditation, prenez 5 respirations profondes pour marquer la fin de cette méditation.

1. exprimez votre gratitude envers vous-même pour avoir dédié ce temps à l'exploration profonde.
2. ressentez la sérénité qui émane de la connexion avec les objets qui vous entourent.
3. observez une dernière fois le côté paisible de cet objet.
4. Appréciez cet instant, bienveillant, en pleine conscience
5. Vous êtes désormais conscient de la richesse de l'instant présent reflété à travers les objets.

Inspirez et ouvrez vos yeux pour revenir à votre environnement. Prenez le temps avant de vous lever, intégrant cette nouvelle perspective dans votre quotidien. Merci d'avoir participé à cette méditation guidée sur la connexion profonde avec les objets. Revenez à cette pratique régulièrement pour enrichir votre expérience de l'instant présent à travers le monde qui vous entoure.



1

Méditation de compassion

Bienvenue à cette séance de méditation guidée, centrée sur la pratique de la compassion. Trouvez un endroit confortable où vous pourrez vous installer sans être dérangé, et si vous le souhaitez, fermez doucement les yeux pour mieux vous connecter à votre expérience intérieure. Commencez par adopter une posture assise relaxée. Sentez le contact de votre corps avec la chaise ou le sol, les mains posées sur vos genoux. Prenez quelques respirations profondes pour vous enraciner dans le moment présent.

Dirigez votre attention vers votre cœur, le centre de la compassion. Imaginez une lumière douce et chaleureuse qui émane de votre cœur, symbolisant l'amour et la bienveillance. À chaque inspiration, visualisez cette lumière qui se renforce, rayonnant à travers tout votre être.

Pensez à vous-même, en reconnaissant vos propres défis, peines et aspirations. Avec chaque expiration, envoyez-vous des pensées aimantes, comme un doux murmure d'encouragement.

Cultivez la bienveillance envers votre propre être, reconnaissant votre humanité partagée.

Maintenant, élargissez votre sphère de compassion. Pensez à quelqu'un que vous chérissez profondément, qu'il s'agisse d'un ami, d'un membre de votre famille ou de toute personne qui a besoin d'amour. Visualisez cette personne, entourée de la même lumière bienveillante de votre cœur.

À chaque inspiration, envoyez des vœux de bonheur, de paix et de santé à cette personne.

Permettez à votre cœur de s'ouvrir davantage, ressentant la connexion et l'amour que vous partagez. À chaque expiration, propagez cette lumière de compassion plus loin, incluant tous ceux qui traversent des moments difficiles.



1

Marche méditative

Bonjour et bienvenue à cette séance de méditation guidée un peu spéciale car ici pas de posture, nous allons marcher. Laissez-vous guider vers une expérience de pleine conscience tout en vous déplaçant. En effet, la méditation n'est pas une pratique exclusivement statique. Nous avons déjà effectué quelques mouvements, ici, nous allons en faire beaucoup plus. Ces mouvements seront faits en pleine conscience, centré dans l'instant présent. C'est bien ceci le principe de base de la méditation de pleine conscience.

Cette séance pourra être écoutée avant la marche, pour s'imprégner de son but et des bonnes pratiques, ou pendant la marche, pour suivre la voix. Certains voudront être immergés par leur environnement, sans audio alors que d'autres préféreront un guide sur le chemin.

Avant de commencer, assurez-vous de choisir un lieu propice à la marche, que ce soit à l'extérieur dans la nature comme par exemple

- une forêt
- un bord de mer
- un parc
- une route calme
- ou à l'intérieur dans un espace dégagé si vous n'avez pas la possibilité d'aller dehors.



2

Marche méditative

Choisissez aussi de porter vêtements et chaussures confortables, adaptés à la température de votre environnement. Avoir trop chaud ou trop froid pourrait ainsi nuire à votre expérience de marche méditative.

Une fois que vous êtes prêts, commençons.

Commencez par vous tenir debout

- les pieds légèrement écartés
- les bras le long du corps.

Prenez quelques instants pour centrer votre attention sur votre respiration, respirant profondément pour vous préparer mentalement à la marche.

Optez pour une respiration complète, pour maximiser votre capacité respiratoire avant de commencer l'exercice.

Inspirez profondément... puis relachez tout votre air

Inspirez profondément... puis relachez tout votre air

Inspirez profondément... puis relachez tout votre air

Inspirez profondément... puis relachez tout votre air

Inspirez profondément... puis relachez tout votre air



3

Marche méditative

Lorsque vous vous sentez prêt, commencez à marcher à un rythme lent mais naturel. Observez chaque pas que vous faites, sentez le contact de vos pieds avec le sol. Soyez conscient de la sensation du mouvement, de la manière dont votre corps s'engage et se libère à chaque pas.

Portez votre attention sur la respiration.

- À chaque inspiration, ressentez l'air entrer dans vos poumons
- Et à chaque expiration, sentez l'air qui s'échappe.
- Laissez la respiration guider naturellement le rythme de votre marche.

Continuez à marcher de manière délibérée et attentive. Si le besoin s'en fait sentir, accélérez ou ralentissez doucement. Adaptez votre marche à votre respiration et non l'inverse pour plus d'harmonie.

Soyez conscient de

- votre environnement
- des odeurs
- des sons
- des sensations qui vous entourent.



3

Marche méditative

Si votre esprit commence à divaguer, ramenez doucement votre attention à la marche et à la respiration.

Inspirez et expirez

Observez le contact de vos pas sur le sol

Remarquez comment le pied se pose:

- Tout d'abord le talon
- Puis se déroule de tout son long sur le sol
- Pour repartir depuis la pointe des pieds

Observez ce va et vient avec une particulière bienveillance.

Imaginez que chaque pas que vous faites est ancré dans le moment présent, créant un chemin de pleine conscience à chaque mouvement. Vous marchez non seulement physiquement, mais aussi intérieurement, explorant l'instant présent avec chaque pas.

Maintenant prenez un instant pour observer avec tous vos sens cet environnement majestueux.

Tout d'abord la vue, en observant la diversité des formes et des couleurs qui s'offrent à vous. Remarquez comment la nature a le don de magnifier chaque être dans sa beauté qui lui est propre.



4

Marche méditative

Si lors de cette exploration visuelle des émotions ou des pensées vous traversent, laissez les venir et accueillez les avec la plus grande bienveillance.

Puis recentrez vous sur votre marche, votre rythme à la fois respiratoire et votre cadence de marche. Synchronisez.

Passez à l'ouïe. Ecoutez les différents bruits et accueillez les de la même façon que lors de votre méditation auditive. Appréciez la symphonie des sons.

Que cela vous fait il? Vous sentez vous bien, apaisé, ou alors stressé?

Continuez à explorer....

Puis arrêtez vous un petit instant près d'un arbre, un objet ou tout autre chose. Touchez le. Sentez sa texture, sa chaleur, sa matière.

- est il doux ou rugueux?
- froid ou chaud?
- mou ou dur?

Explorez vos sens... Et si votre esprit s'échappe, revenez à votre respiration.



5

Marche méditative

Reprenez désormais votre marche. Et prenez bien le temps de synchroniser vos pas avec votre souffle, une cadence apaisante et harmonieuse, l'esprit et le corps ne faisant qu'un

Et appréciez les odeurs qui vous traversent. Elles peuvent être agréables ou non, vous remémorer des souvenirs. Laissez tout ceci vous envahir, enveloppé de gratitude. Vous faites partie de ce merveilleux écrin.

Il ne vous reste désormais plus que le goût. Lors d'une marche, il s'agira du sens le moins stimulé. Cependant, au détour d'un arbre, vous pourriez goûter son fruit.

- Est il sucré?
- Quelle sensation vous procure t'il?

Au bord d'une rivière de montagne, vous pourriez goûter son eau.

- Est elle fraîche?
- Ressentez vous ce liquide se diffuser dans votre corps?
- Quelle sensation vous procure t'elle?

Soyez reconnaissant de ce que la nature à a offrir.

Puis continuez votre marche de pleine conscience. Au rythme de votre respiration.



6

Marche méditative

Si possible, essayez de maintenir cette pratique pendant au moins 10 à 15 minutes. Passez d'un sens à un autre, mélangez les si vous en avez l'occasion.

Dites vous qu'en plus de faire une activité physique, vous êtes en train de nourrir votre esprit, d'évacuer le stress et la pression du quotidien.

C'est un moment qui vous appartient.

A vous et vous seul.

Maintenant.

À la fin de votre marche méditative, prenez quelques instants pour vous arrêter.

Respirez profondément, ressentez le calme et la présence que vous avez cultivés.

Pour finir votre marche, remerciez-vous pour avoir dédié ce temps à la marche méditative.

Que cette expérience vous accompagne dans votre quotidien, vous aidant à rester connecté au moment présent même lorsque vous n'êtes pas en mouvement. Merci d'avoir participé à cette séance de méditation guidée. Revenez à cette pratique chaque fois que vous souhaitez intégrer la pleine conscience dans vos déplacements.

