

Méditation

HORS-SÉRIE *Méditation*

# Mind



**Cadeau**

*Nos jolis autocollants inspirants*

**MÉDITER**  
Les meilleures séances de l'application

**+30**  
séances  
à lire ou à écouter

**GUIDE**

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

*Au travail  
En famille  
Entre amis*

**+ Pratiquer avec les kids !**



**ZOOM**

LES CLÉS DE LA PLEINE CONSCIENCE

BELUX: 7,50 € - CH: 11,70 CHF  
DOM/S: 7,90 € - N.CAL/S: 9,40 XPF





**INKEN DECHOW**  
Enseignante certifiée  
MBSR, MSC

« Pour moi, c'est à la fois l'entraînement de l'attention pour améliorer notre santé physique et mentale, et aussi l'ouverture de la conscience. C'est elle qui nous permet de changer radicalement la relation avec nous-mêmes et le monde, de devenir plus sages et compatissants, et plus heureux! »



**SOIZIC MICHELOT**  
Instructrice MBSR

« C'est aller au contact de son humanité, dans ce qu'elle a de plus grand et de plus petit. C'est entrer en amitié profonde avec son corps, son esprit et son cœur pour comprendre les causes profondes de la souffrance personnelle, et mieux comprendre et soulager les causes de la souffrance interpersonnelle. En d'autres termes, méditer c'est s'engager et tenter d'offrir au monde une présence claire et passionnée. »



**THOMAS E. GÉRARD**  
Coach de dirigeants,  
facilitateur en intelligence  
collective, enseignant  
de pleine conscience en  
entreprise

« Un moment de présence, de connexion : à moi-même, aux autres, au vivant, à plus grand que moi. Un moment d'observation de ce qui se manifeste dans l'instant : suis-je calme, agité, traversé par mes émotions, en lien avec l'invisible... Avec toujours la vigilance de ne pas commenter ou juger ce qui se manifeste. »



**SOPHIE FAURE**  
Enseignante de pleine  
conscience MECL et MBSR

« La méditation (pour moi) ne se raconte pas, elle se vit et s'expérimente au plus profond de nous-mêmes. Elle m'offre cette capacité à m'arrêter (dans cette vie si intense), à y voir plus clair dans ma vie, à me rendre compte de la beauté de ce qui m'entoure et à mieux vivre ce qui est difficile. Pour, au final, me rapprocher de qui je suis vraiment. »



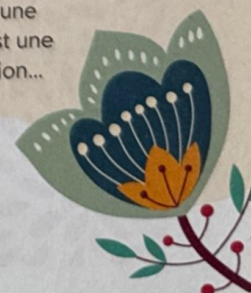
**MARIANNE LEENART**  
Instructrice de pleine  
conscience

« C'est refuser de vivre comme un zombie, c'est sortir du bla-bla mental, c'est retrouver du souffle, c'est se lâcher la grappe, c'est devenir pote avec soi, c'est écouter la musique de la vie, c'est une cure de désintoxication, c'est une insurrection de la compassion... c'est sans fin. »



**DOMINIQUE RETOUX**  
Enseignant Mindfulness

« Méditer est pour moi un art de la rencontre et de la relation. Assis en silence, nous rencontrons nos corps, nos cœurs et nos esprits. Dans nos vies, nous rencontrons les autres et finalement le monde entier. Avec tout cela se nouent des relations qui peuvent être compliquées, difficiles, rugueuses et tendues... Méditer nous aide à nous ajuster et à les rendre autant que possible douces, bienfaitantes et nourrissantes. »



Séance

# ÉCOUTER LES MOUVEMENTS INTÉRIEURS

Émotions, énergies, pensées... À l'intérieur de nous, il se passe une multitude de choses. Et si l'on apprenait à les observer? Au-delà des sensations corporelles, on entre alors en contact, en toute authenticité, avec ces mouvements intérieurs pour les accueillir du mieux possible, sans les juger aucunement. Thomas E. Gérard nous accompagne sur ce chemin.

**D**ans cette méditation, je vous propose d'écouter vos mouvements intérieurs : niveau d'énergie, émotions, état d'esprit, envies ou réticences... Nous allons ensemble être à l'écoute de ces mouvements intérieurs et, si possible, les accueillir.

**Je vous invite à prendre une posture confortable**, à fermer les yeux ou bien à diriger votre regard vers le sol. (...)

**Conscient de ma posture, conscient de mes points de contact**, avec la chaise ou le coussin, au niveau du bassin et du fessier, avec le sol au niveau des pieds. Conscient du contact de mes mains, sur les genoux, les cuisses ou bien l'une dans l'autre.

**Conscient de ma respiration**, là où elle se fait la plus présente pour moi, dans mon corps. Peut-être au niveau du visage : narines, bouche, avec l'air qui entre plus frais et qui ressort plus tiède de mon corps. Peut-être au niveau de la poitrine qui se soulève, peut-être au niveau du ventre qui se gonfle et qui se dégonfle. Peut-être ailleurs. (...)

**J'inspire et je suis présent à mon inspire.**  
J'expire et je suis présent à mon expire. (...)

**Je prends le temps d'explorer ma maison.** Soit pièce par pièce, soit en m'ouvrant simultanément à tout ce qui est là : sensations corporelles, sensorielles, pensées, émotions. En essayant d'accueillir sans jugement ce qui se présente, ce qui émerge.

**Agréable, désagréable, neutre. Facile, difficile, neutre.**  
À tout moment, je peux m'appuyer sur ma respiration pour revenir à moi-même, dans l'instant présent. (...)

**En connexion avec ma respiration,** je vais me mettre à l'écoute de mes mouvements intérieurs. Qu'est-ce que je ressens ? (...)

**Peut-être que je ressens ce mouvement intérieur** comme une ouverture, ou au contraire comme une fermeture dans mon corps ? Comme si quelque chose disait oui, ou non... (...)

**À présent, essayons d'aller au-delà de cette première sensation...** Qu'est-ce qui se cache derrière ?

**Est-ce comme une rivière qui s'écoule ?** Calme ou au contraire tumultueuse, droite ou sinueuse... ?  
**Est-ce comme le ressac des vagues sur le rivage ?**  
**Est-ce comme un lac, si calme que le ciel s'y reflète ?**  
**Est-ce comme une petite brise fraîche, ou bien une bourrasque de vent qui décoiffe ?** Est-ce comme un feu qui crépite dans la cheminée et qui réchauffe la pièce, ou bien au contraire un incendie qui ravage la forêt ?  
**Est-ce comme la montagne, solide et ancrée ?**

**Quel est le mouvement qui est là ? (...)**  
Où est-ce que cela se situe dans mon corps ? (...)  
Quelles sont les sensations liées à ce mouvement ? (...)  
Peut-être que pour certains, plus qu'un mouvement, ce sera une couleur, un son. À chacun sa manière de ressentir ce qui est là. (...)

**Je vous invite à reconnaître le mouvement qui est là :** sa rondeur ou son caractère anguleux. Son intensité : subtil ou très présent, doux ou brusque, et les parties de mon corps où ce mouvement se fait le plus présent.

**Agréable, désagréable, neutre.** Facile, difficile, neutre.  
À l'écoute de mes mouvements intérieurs.

**Peut-être que ce mouvement intérieur m'emmène quelque part,** avec un certain enthousiasme, une envie, ou au contraire cherche à m'éloigner de quelque chose avec une sensation de réticence, ou même de peur.

**J'observe cela, avec bienveillance.** Juste être là, présent à ce qui émerge.

**Et peut-être que là, maintenant, je ne ressens rien de particulier.**

C'est OK. C'est ce qui est là. Rien à réussir, rien à atteindre. (...)

**Ces différents ressentis,** ces mouvements intérieurs, sont l'expression de ma vérité intérieure dans le moment présent. Peut-être que, dans quelques minutes, ce sera autre chose. C'est l'expression de mon état d'énergie, de mon état d'âme, de ce qui résonne comme juste -ou pas- pour moi dans le moment présent.


**Dans cet espace, je suis en authenticité.**

Ici, pas de masque. À l'écoute de mon corps, j'ai un accès direct à ma vérité intérieure. Dans cet espace se mêlent ma vulnérabilité et ma puissance. Ici peut se révéler mon plein potentiel.

**Je prends le temps de m'accueillir,** avec beaucoup de douceur et de bienveillance, dans cet espace qui me nourrit, qui m'envoie des messages sur ce qui est juste ou pas pour moi, qui me met au contact de mon authenticité, que ce soit au travers de ma vulnérabilité ou de ma puissance. (...)

**Je prends 3 inspirations profondes.** Conscient de ma posture. Conscient de mes points d'appui. Conscient du contact de mes mains. Je remets un peu de mouvement dans les doigts des pieds, des mains. Lorsque je me sens prêt, prête, je peux délicatement rouvrir les yeux, reprendre contact avec la pièce dans laquelle je me trouve, reprendre contact avec les formes, les couleurs des objets et meubles présents... Si j'en ressens le besoin, je peux prendre le temps de m'étirer.

**Je vous invite à prendre quelques notes** de ce que vous avez traversé durant cette méditation. Comme dans un journal. Cela vous aidera à ancrer l'expérience. Peut-être que c'était difficile. Et si c'était le cas, c'est OK. Je vous invite à reconnaître l'énergie qui était là et à l'accueillir avec bienveillance, sans forcer. 🌸

**À RETROUVER SUR**  **Mind**

Cette séance de Thomas E. Gérard est à retrouver en version audio sur l'application Mind, dans la rubrique Développement Personnel, programme « L'Authenticité ».

