

Mina DELGOULET
Sophrologue,
Méditation de pleine conscience
Tel : 06 09 15 63 18



Méditation de la pleine conscience

La méditation de la pleine conscience, telle que je la conçois est une pratique riche qui associe des bases de la méditation bouddhiste, venue d'Orient, à des éléments de la Gestion du Stress venus d'Occident.

La méditation est une pratique et non une mystique. Matthieu Ricard parle d'une forme d'entraînement de l'esprit. Cet entraînement nous aide à aller bien.

Le poète Christian BOBIN parle d'un "état de bouleversement calme" que peut nous apporter la pleine conscience du réel. Ne pas oublier de vivre ! Se rappeler que chaque instant, comme tous les instants de vie, est une chance et une bénédiction. Si je ne suis pas présent à ces instants, je les pleurerai plus tard.

Définition de la pleine conscience :

La pleine conscience consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe).

La pleine conscience est donc vivre chaque instant en conscience. La vie consciente c'est la vie normale, tout simplement. Mais avec une permanence d'ouverture et de sensibilité. Une permanence d'accueil pour le banal et l'exceptionnel. La pleine conscience c'est la vie maintenant, avec nos problèmes et nos insatisfactions. Prête à accueillir le bonheur et la grâce.

J'utilise pour cela plusieurs outils dont la Sophrologie :

Définition de la Sophrologie :

La sophrologie est une méthode, qui se veut une synthèse de différentes relaxations au carrefour entre l'Occident et l'Orient, dans une approche existentielle de l'être.

Elle s'est surtout développée dans la gestion du stress et les préparations des sportifs et aux examens. Elle développe l'auto-apprentissage.

Sur le plan technique, l'objectif est une prise de conscience du corps, une centration sur l'instant ; elle utilise la respiration guidée, la visualisation et la concentration sur des images mentales ou des scènes du quotidien, la méditation advient.

Comment peut-on y parvenir ?

Se centrer sur le souffle :

Mina DELGOULET
Sophrologue,
Méditation de pleine conscience
Tel : 06 09 15 63 18



La méditation de la pleine conscience c'est rester en contact avec le souffle. Au début on remarque que nos pensées occupent le terrain intérieur, vous connaissez bien ce questionnement ce que vous deviez faire ou devriez avoir fait, ou ne devriez pas faire, ou n'auriez pas dû faire... tout ceci vous détourne du souffle.

La technique est de revenir au souffle et laisser aller les pensées que vous avez, quelles qu'elles soient. D'où la nécessité de la pratique, c'est en faisant qu'on peut lâcher la tension du mental (occupé par sa vie, sa mort, les factures à payer, les impôts, les enfants, les vacances, les parents, le conjoint...).

Accorder une place juste à la pensée :

Au cours de la méditation, nous accordons à toutes les pensées une valeur égale. Nous essayons d'en être conscient et nous dirigeons à nouveau notre attention vers le souffle.

Laisser passer les pensées ce n'est pas les supprimer. Être en train de penser n'est ni mauvais ni indésirable pendant la méditation. Ce qui compte est de savoir si vous êtes conscient de vos pensées et de vos sentiments pendant la méditation. Ce qui est important aussi c'est la manière dont vous les gérez. Car essayer de supprimer ses pensées crée davantage de tensions.

Dans ma pratique nous n'essayons pas d'arrêter la cascade de pensées de notre esprit. Nous leurs faisons simplement de la place, nous les observons en tant que pensées et les laissons être, nous ancrant dans notre souffle, pour observer, pour veiller à rester calmes et centrés. L'objectif est d'intégrer que nous ne sommes au-delà de ces dernières.

La pratique :

Nous pratiquons debout, assis ou couché. Pour la pratique assise les participants bougent habituellement beaucoup, sont agités et s'habituant par la suite à l'idée de ne rien faire et d'apprendre à s'installer pour simplement être.

Pour ces personnes qui viennent parce qu'elles ont mal ou sont angoissées, ou qui sont toujours actives, s'asseoir et ne plus bouger peut sembler au départ impossible. Mais, après quelques semaines le calme devient palpable.

Ce sont des vrais moments de plénitude accessibles à chacun de nous. Chaque fois que vous vous asseyez dans une posture digne et vivante, et dirigez votre attention vers votre respiration, peu importe le temps que vous y consacrez, vous revenez à votre propre plénitude, affirmant votre équilibre intrinsèque de l'esprit et du corps. S'asseoir devient une relaxation dans la tranquillité et la paix, sous la surface agitée de votre esprit. C'est aussi simple que de voir et de lâcher prise, voir et lâcher prise, voir et lâcher prise.

Les bénéfices :

- prendre du recul,

Mina DELGOULET
Sophrologue,
Méditation de pleine conscience
Tel : 06 09 15 63 18



- se concentrer,
- être plus disponible et efficace,
- restaurer ses capacités de communication,
- gérer le stress et les émotions,
- améliorer son sommeil,
- sortir de ses angoisses,
- modifier ses représentations et aussi ses comportements.