

# Full-Presence Educational Process



**MDB**  
Méthode Danis Bois

## Programme d'optimisation de l'Estime de soi et de la Bienveillance et de réduction de l'anxiété POEBRA



Offrez-vous une heure par jour pendant 8 semaines

« La pratique de la méditation pleine présence oriente vers une humanité plus incarnée dans laquelle l'Homme devient plus présent à lui-même, à autrui et au monde. Elle mobilise ce qu'il y a de plus grand dans l'Homme »

HELENE BOURHIS-BOIS ET DANIS BOIS

## Manuel du participant

Point d'appui – 184 rue Marcel Hartmann – 94200 Ivry sur Seine – Tél : 01 56 20 10 10  
SARL Capital de 7622 € - Siret : 20 488 025 000 57

# Sommaire

Quel est l'intérêt de la méditation ?

A qui s'adresse ce programme ?

La méditation s'apprend

Qu'est-ce que la méditation Pleine Présence ?

Les caractéristiques de la méditation pleine présence

Entre science et expérience humaine

Présentation générale du programme selon le Full-Presence Educational Process

Les activités

Les thèmes : l'estime de soi, la bienveillance, l'anxiété

Petit guide à l'usage du participant

L'organisation des 8 semaines

- Semaine 1 : Premiers pas dans la pratique méditative : Explorer le corps, la posture et l'immobilité
- Semaine 2 : Deuxième pas dans la pratique méditative : Développer le sens auditif et le sens visuel
- Semaine 3 : Troisième pas dans la pratique méditative : La mobilisation des ressources attentionnelles
- Semaine 4 : Quatrième pas dans la pratique méditative : Accueillir ses pensées et gérer votre anxiété par la respiration
- Semaine 5 : Cinquième pas dans la pratique méditative : Devenir pleinement présent et découvrir le mouvement interne
- Semaine 6 : Sixième pas dans la pratique méditative : Déployer les qualités du cœur
- Semaine 7 : Septième pas dans la pratique méditative : Cheminer vers son intériorité et vers la bienveillance envers autrui
- Semaine 8 : Huitième pas dans la pratique méditative : Retrouver l'enthousiasme et le bonheur intérieur

## Quel est l'intérêt de la Méditation ?

En me posant cette question c'est comme si vous me demandiez :

A quoi sert le repos pour les personnes qui travaillent beaucoup ? Cela sert à se ressourcer, à se régénérer.

A quoi sert d'écouter la musique de Mozart ? Cela sert à contacter la beauté, à se laisser toucher dans sa fibre sensible.

A quoi sert d'observer un ciel étoilé ? Cela sert à côtoyer l'infini, la liberté, la perfection, le plus grand que soi.

A quoi sert de contempler un coucher et un lever du soleil ? Cela sert à apprécier l'importance du temps qui nous est offert.

A quoi sert le reflet de son visage dans le miroir ? Il sert à mieux se connaître et à corriger ses imperfections.

Et bien la méditation sert à tout cela, elle sert

A se ressourcer, à se régénérer,

A contacter la beauté en soi,

A être touché par la vie,

A prendre conscience du plus grand que soi,

A prendre conscience de l'importance du temps et

A mieux se connaître.

Danis Bois

## A qui s'adresse ce programme ?

- Aux personnes qui désirent apprendre à méditer afin de bénéficier au maximum des bienfaits physiques, psychiques, existentiels et spirituels de cette pratique.
- Aux personnes qui désirent améliorer la confiance en elles-mêmes, l'opinion qu'elles ont d'elles-mêmes, et la capacité à s'aimer.
- Aux personnes qui désirent améliorer leur relation avec leur entourage personnel, familial ou professionnel en développant une attitude bienveillante depuis un lieu de présence à soi authentique.

« Dans la vie quotidienne, notre qualité de présence se reflète dans notre façon de nous sentir concernés dans notre vie, de nous y impliquer, et par le désir de communiquer positivement avec notre entourage »

Danis BOIS

# La Méditation s'apprend

*« Nous ne pouvons pas choisir ce que nous sommes  
mais nous pouvons souhaiter nous améliorer »*

Matthieu Ricard

La pratique méditative nécessite des dispositions particulières pour en tirer un maximum de bénéfices. Méditer s'apprend au même titre que n'importe quel autre apprentissage.

Les dispositions sollicitées sont diverses et concernent les capacités cognitives, perceptives, relationnelles et psychologiques de la personne auxquelles doit s'ajouter une grande détermination à améliorer ses qualités humaines pour l'inscrire dans une dynamique de bienveillance envers soi-même et envers autrui.

Il existe une multitude de techniques de méditation avec ou sans obédience religieuse et spirituelle. La méditation moderne se veut laïque et scientifique et développe des compétences au service du bien-être, de la santé et de la performance sous toutes ses formes.

La méditation pleine présence fait partie des pratiques qui allient la laïcité, la science et la profondeur de l'être humain. On y apprend à cultiver la chaleur humaine au creux de la nature humaine à travers l'immersion méditative, la connaissance, l'approche personnalisée et la pédagogie du pas à pas (step by step).

Au contact du mouvement interne se révèlent des états psychiques et physiques positifs. Lorsque les qualités de l'esprit et du cœur se rejoignent, la personne assiste en direct et en conscience, au passage d'un état habituel vers un autre état la plongeant dans un climat de chaleur, de profondeur, de globalité, de présence à soi et d'existence.

## La méditation à la portée de tous

L'apprentissage de la méditation pleine présence est progressif et les exercices proposés ont un agencement qui facilite l'accès à une méditation profondément humaine. Au début la

mobilisation attentionnelle est légèrement plus élevée que l'attention habituellement utilisée dans les activités quotidiennes. Cette simplicité se retrouve au niveau du vécu : c'est agréable ou désagréable, c'est positif ou négatif, cela fait du bien, cela détend...Puis au fil des semaines, la sollicitation attentionnelle est plus performante, la présence devient pleine et le ressenti corporel prend toute sa place. Les qualités de l'esprit se dévoilent alors à la conscience de la personne offrant à vivre un ensemble de sentiments comme la stabilité, la solidité, le calme, la tranquillité, la sérénité. Puis les qualités du cœur se déploient sous la forme d'une chaleur, d'une douceur, d'une confiance, d'une bienveillance envers soi et envers autrui.

Selon une chronologie qui va du plus simple au plus élaboré, cette pédagogie développe des capacités cognitives et relationnelles de plus en plus élevées dans la hiérarchie des sensations, des prises de conscience et de la plénitude. Grâce au déroulé pédagogique, la méditation précédente permet l'accès à la suivante et ainsi de suite. La plupart des personnes progressent ainsi pas à pas, sans faire un effort particulier.

Le déroulé pédagogique accompagne pas à pas, (step by step) le méditant dans son processus de découverte. C'est à partir de ce modèle que s'est construite la dynamique du programme éducatif proposé aux personnes qui désirent apprendre à méditer pour enrichir leur qualité de vie et notamment la vie de tous les jours.

# Qu'est-ce que la Méditation Pleine Présence ?

La confusion est courante entre la « pleine présence » et la « pleine conscience », ces deux notions véhiculant le même sens pour la plupart des personnes.

La méditation pleine conscience est constituée d'un ensemble d'exercices qui viennent de plusieurs horizons et cultures. Nous trouvons ainsi dans les programmes proposés, des techniques de yoga, de la relaxation occidentale, de la psychologie cognitivo-comportementale et autres obédiences liées au bouddhisme et à la science, et notamment aux neurosciences. La méditation est devenue un objet d'étude qui intéresse les chercheurs.

La méditation pleine présence a pris forme à partir de l'expérience personnelle de Danis Bois et s'ancre dans le courant humaniste, la phénoménologie et les neurosciences éducatives.

## De quelle perception parlons-nous ?

Le sens auditif : je développe mon écoute

Lors d'une méditation, nous commençons d'abord par la sollicitation du sens auditif à travers la perception de l'atmosphère sonore environnante qui apparaît en dehors de la salle, puis dans la salle. Progressivement, nous concentrons l'attention sur la qualité du silence collectif qui règne dans la salle grâce à la présence silencieuse du groupe. Puis, nous orientons l'attention sur la qualité du silence singulier que chacun vit à l'intérieur de lui-même.

Le sens visuel : je développe ma vision intérieure

Il s'agit d'orienter l'attention de la personne sur ce qui se donne à voir à travers les paupières closes, favorisant ainsi l'acuité du regard intérieur.

Le sens proprioceptif : je ressens mon corps

Le sens proprioceptif est sollicité dès lors que le pratiquant oriente son attention sur son corps et réajuste en conscience sa posture corporelle et son tonus.

Le sens intéroceptif : je ressens mon état interne

Ce sens interne et organique est sollicité dans la perception des tonalités intérieures telles que les sensations, les sentiments, et les émotions agréables ou désagréables.

## De quelle conscience parlons-nous ?

De nombreuses expressions du langage courant utilisent le terme « conscience ». Ainsi, être conscient signifie connaître les risques ou les conséquences de ses actes, avoir bonne ou mauvaise conscience traduit le sentiment de se sentir juste ou coupable, et juger en son âme et conscience désigne le fait de peser le pour et le contre selon des critères moraux.

Au-delà de cet usage populaire, la notion de conscience est complexe. Elle peut être comprise comme conscience de soi, désignant alors la faculté d'être conscient de ses pensées, de ses actes, mais aussi du monde qui nous entoure. Elle peut être comprise aussi comme conscience morale, traduisant la capacité de l'homme à conduire sa vie selon certaines valeurs. Il existe également une conscience psychologique, caractérisée par la capacité de chacun à se représenter ses actes et ses pensées. Devenir conscient, c'est aussi développer son libre arbitre, savoir prendre des décisions et se situer pleinement dans sa vie.

De fait, la conscience est difficile à cerner, car elle peut prendre une coloration morale, psychologique, réflexive, et peut s'appliquer dans l'instant immédiat ou en différé.

## De quelle présence parlons-nous ?

Habituellement, la notion de présence est quasiment une donnée géographique désignant le fait d'être présent dans un lieu ou dans une situation : nous faisons acte de présence lorsque nous assistons à un événement ou à une cérémonie. Cette vision est réductrice par rapport à l'aspect plus qualitatif de la présence que nous pouvons apporter en guise de réconfort ou de sécurité.

Entrevue sous un angle phénoménologique, la présence prend une autre connotation. Nous trouvons ainsi la présence à soi-même, désignant le fait d'éprouver sa propre existence, la présence à autrui, participant à l'altérité, et la présence au monde, traduisant le fait de s'impliquer dans le rapport au monde et d'y prendre part. Et enfin, plus difficile à appréhender, la présence totale, qui englobe une dimension plus vaste dans son lien avec la totalité.

Dans le cadre de la méditation en pleine présence, ses dimensions temporelle et relationnelle sont mises en exergue.



# Les caractéristiques de la méditation pleine présence

## La perception précède la conscience

Il est facile de comprendre que pour être conscient de quelque chose il faut l'avoir préalablement perçu ou ressenti. La perception précède l'acte de conscience. Grâce à la perception, nous sommes capables de manière immédiate de saisir notre expérience, de sentir nos sensations et de capter nos pensées, l'animation interne et globale.

## La dimension relationnelle de la présence

Pratiquer la méditation c'est d'abord poser son attention sur l'instant présent, mais c'est aussi instaurer un rapport qualitatif à soi, à autrui et au monde. Dans la vie quotidienne, notre qualité de présence se reflète dans notre façon de nous sentir concerné dans notre vie, de nous y impliquer et par le désir de communiquer positivement avec notre entourage. Dans cette dynamique relationnelle, nous devenons des acteurs impliqués, touchés, concernés par ce que nous percevons en nous-mêmes.

## La place du corps vécu

La Pleine Présence place la perception du corps au centre du cheminement vers soi et vers autrui et pose cette question centrale : que se passe-t-il dans le corps au cours de la méditation ? C'est à partir du corps que nous nous éprouvons et que nous nous sentons vivant. La façon d'entrer en relation avec notre corps définit le degré de présence à soi.

## La présence du mouvement interne comme principe de force

Lorsque nous sommes animés par le mouvement interne, nous explorons le cœur de la pleine présence. Dans ce contexte particulier, est considérée « pleine présence » la présence qui découle de la relation au mouvement interne. Les personnes qui entrent en contact avec le mouvement témoignent qu'ils se sentent totalement présents à eux-mêmes et ressentent, en toile de fond, un fort sentiment d'exister.

## Le lieu de silence en soi

Pour certains, le silence peut être ennuyeux, voire dérangeant, mais tout le monde peut trouver le calme en son for intérieur. Quel est donc ce lieu de silence ? Comment rencontrer ce silence intérieur qui nous est propre ? Il suffit de s'isoler quelques instants dans une pièce calme, de fermer les yeux et de poser son attention là où le lieu de silence réside en chacun de nous.

## La bienveillance à partir de la chaleur humaine

La méditation est une démarche qui vise le bien-être tel que le présentent Carol Ryff et Corey Keyes, pour qui le bien-être recouvre le retour à une bonne estime de soi, une vision positive de sa vie, et de bonnes relations avec autrui. C'est aussi acquérir la sensation d'une plus grande maîtrise de sa vie et de son environnement, et enfin la capacité à donner du sens à son existence<sup>1</sup>. À cette définition large du bien-être, nous associons la dimension de la chaleur humaine qui donne sa coloration à la vie.

Avec la méditation, nous accédons à un monde interactif qui tend à améliorer notre qualité humaine. Mais avant cela, il faut franchir certaines étapes, à commencer par renouer le contact avec le silence, cultiver la présence à soi, mieux maîtriser le stress et l'anxiété, et retrouver l'estime de soi. Grâce à cette posture, nous sommes plus à même d'honorer et d'investir le sens de notre vie en cultivant, récoltant et partageant la chaleur humaine à laquelle nous aspirons tous.

## Une pratique qui tend à améliorer la dimension humaine de l'homme

- L'homme porte en lui le meilleur
- Vivre une vie bonne
- Apprendre à mieux se connaître
- Soigner son écoute
- Devenir plus présent à soi et à autrui
- Devenir plus conscient dans sa vie quotidienne
- Prendre sa vie en main
- Mieux gérer les situations de stress et d'anxiété
- Cultiver une meilleure estime de soi.

# Entre science et expérience humaine

La revue de littérature scientifique sur la méditation et son impact positif sur la santé psychique et physique est foisonnante. Nous trouvons des milliers de références qui confirment la dimension soignante de la méditation.

L'imagerie cérébrale a montré une modification des connexions et de la structure du cerveau pendant la méditation. Cette transformation<sup>1</sup> s'avère durable après 8 semaines de pratique à raison de 20 minutes de méditation par jour. Plusieurs aires de cerveau liées à la bienveillance, au sentiment d'affiliation avec autrui et à l'empathie sont concernées<sup>2</sup>. La durée de notre programme prend en compte les capacités plastiques<sup>3</sup> du cerveau et le temps de transfert de vos gains cognitifs et relationnels dans vos comportements quotidiens.

Le bienfondé de la méditation est aujourd'hui assumé par une grande partie de la communauté scientifique. Le programme que nous vous proposons est à la fois un champ d'expérience personnelle, existentielle et spirituelle pour les participants, mais aussi une contribution scientifique à la compréhension des effets de la méditation sur la relation à soi, à autrui et au monde.

Avant de débiter le programme et à la fin de celui-ci, nous vous demandons de remplir des échelles d'évaluation scientifiques. Les résultats n'auront de valeur que si vous êtes réguliers dans votre pratique et dans le suivi quotidien de votre programme.

Durant l'immersion, vous serez invités à remplir un journal d'expérience destiné à recueillir votre pratique, vos vécus et réflexions en suivant nos propositions temporelles. Cette activité est importante dans la réussite du programme car elle vous permettra de prolonger votre pratique dans votre vie quotidienne en posant votre conscience tout particulièrement sur vos attitudes, vos réactions dans tous les secteurs de votre vie (personnelle, familiale, professionnelle, sociale) et de mesurer votre progression.

*« La méditation laïque vise le perfectionnement des compétences humaines, entraînant dans son sillage la liberté de penser, la liberté de conscience, ainsi qu'une éthique forgée à la lumière de sa propre réflexion. »*

---

<sup>1</sup> Certaines zones du cerveau commencent à changer durablement, notamment l'amygdale (jouant un rôle dans l'agressivité et dans la peur), qui diminue en densité. Les zones liées à l'empathie comme l'insula sont activées et augmentent structurellement avec davantage de connexions neuronales.

<sup>2</sup> À travers l'activation de l'insula et du cortex cingulaire, qui augmente les émotions positives. Dans le même registre, on note une action sur l'amygdale dans le sens d'une désactivation de l'activité. Et enfin, l'augmentation du tonus vagal permet de garder le calme en toute circonstance.

<sup>3</sup> Les capacités plastiques du cerveau correspondent à sa faculté de créer, défaire ou réorganiser de nouveaux réseaux de neurones, à se modifier en fonction des stimulations. Cette plasticité cérébrale est présente tout au long de la vie.

# Présentation générale du Programme Sur le modèle du Full-Presence Educational Process

« Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance et  
réduction de l'Anxiété »

- Les activités
- Les thèmes
- Petit guide du pratiquant
- L'organisation

# Les activités du programme

1 heure par jour

Comprenant l'écoute d'une méditation, la rédaction d'un témoignage, l'écoute d'informations complémentaires

1h30 par semaine

Participation à un temps d'échange en groupe en présentiel ou par classe virtuelle avec l'animateur

## Ce programme propose cinq activités

- Une méditation quotidienne à l'aide de 22 supports en audio pendant 8 semaines.
- La pratiques de « mouvement intériorisé » à réaliser chaque jour selon votre convenance temporelle à l'aide de vidéos guides.
- Une classe virtuelle par semaine d'une heure trente, (ex : lundi soir de 19h30 à 21h), comprenant un temps de méditation, et un temps de réflexion, d'échanges et de pédagogie sur le thème de la semaine. Si vous manquez une classe virtuelle, elle vous sera accessible en replay sur votre plateforme.
- La rédaction de votre témoignage sur la méditation silencieuse et sur votre expérience générale de la méditation, dans votre journal d'expérience. Cette activité vous est proposée à la fin de chaque semaine et se présente sous la forme de questions. Les témoignages sont lus par l'animateur et serviront à nourrir l'interaction lors des classes virtuelles.
- L'écoute des enregistrements en audio ou le visionnage des vidéos d'informations complémentaires contenues dans la rubrique « ce que vous devez savoir ».

## Une plateforme interactive

Vous aurez accès à l'enseignement dans « l'espace méditant » du site internet. Sur la plateforme interactive seront mis à votre disposition progressivement les différents supports : enregistrements des méditations et cours en audio, vidéos, supports écrits et journaux d'expérience. L'animateur vous aura remis dès votre inscription, le présent document qui vous accompagnera au cours de votre programme.

## L'estime de soi

### Comment vous sentez-vous vis-à-vis de vous-même ?

L'estime de soi est le sentiment plus ou moins favorable que chaque individu éprouve à l'égard de lui-même, en lien avec la considération et le respect qu'il se porte.

Certaines personnes éprouvent un sentiment favorable envers elles-mêmes tandis que d'autres ont une opinion systématiquement négative envers elles-mêmes compliquant lourdement leur propre existence et celle des autres.

L'estime de soi pénètre toutes les sphères de la vie, sociale, familiale, professionnelle et personnelle.

#### Quatre notions clés :

- L'estime de soi ne fait pas référence à qui vous êtes mais à ce que vous valez à vos yeux
- L'estime de soi, ne correspond pas à la réalité objective, mais à votre manière dont vous vous percevez
- C'est un jugement plus ou moins négatif que vous vous portez sur vous-même.
- L'estime de soi est considérée comme le trait de personnalité le plus significatif du comportement humain

### Les piliers de l'estime de soi

Dans la littérature, nous retrouvons un modèle qui fait consensus à travers la description des trois piliers à partir desquels nous construisons une bonne estime de soi :

#### L'amour de soi

S'aimer soi-même est le socle de l'estime de soi. Nous avons donc une bonne estime de soi quand nous gardons la capacité à s'aimer malgré nos défauts et nos limites, nos échecs ou les difficultés rencontrées dans notre vie. Nous cultivons aussi le sentiment d'être digne d'amour et de respect et entretenons vis-à-vis de soi-même une attitude de bienveillance. Et surtout, si nous ne sommes pas capables de s'aimer soi- nous ne pourrons aimer les autres sainement.

## La vision de soi

C'est se convaincre que nous avons une bonne marge de progression avec la capacité à suspendre tout jugement négatif vis-à-vis de soi. Pour cela, il faut savoir faire taire cette petite voix qui nous pousse à nous déprécier. Nous devons être capables d'accepter le regard de l'autre. Bref, il faut avoir une bonne opinion de soi, s'accepter comme on est et suivre son intuition. Il faut aussi se satisfaire de ce que nous avons et lâcher prise sur son désir d'être parfait.

## La confiance en soi

La confiance en soi est essentielle car elle conditionne toutes nos actions. Être confiant, c'est penser que nous sommes capables de réussir nos projets, d'agir de manière adéquate dans des situations importantes. La confiance en soi qui nous met à l'abri de l'influence du regard des autres sur soi et de la comparaison avec autrui et représente notre force de motivation.

## Le sentiment d'efficacité personnelle

Ce sentiment n'est pas considéré comme un pilier de l'estime de soi mais il est suffisamment important pour figurer à cette place. Cette notion est omniprésente dans l'estime de soi et peut se résumer à la phrase : « je ne me sens pas capable de » qui concerne la croyance de la personne par rapport à ses capacités. La notion d'efficacité personnelle est souvent rattachée à la compétence.

## Avoir une bonne estime de soi est une garantie de bien-être

Tous les individus dans notre société ont besoin d'estime de soi (c'est un baromètre de bien-être personnel) et de l'estime des autres (baromètre d'intégration sociale). Et avoir un sentiment d'efficacité personnelle représente un facteur de résilience et de bonne santé. De même, que vivre en accord avec ses valeurs, ses projets de vie et même ses idéaux sont gages de réussite et d'épanouissement. Bref, nous sommes toujours à la recherche d'une bonne image de nous-mêmes en quête d'une reconnaissance.

Jusqu'à rien à dire, il est normal de rechercher l'estime de ceux que nous aimons, que nous estimons comme les personnes-ressources qui constituent une référence incontournable à notre croissance. Ce besoin participe à la construction identitaire de chaque individu à toutes les périodes de sa vie (enfance, adolescence, adulte et vieillesse). Il faut être aimé ou s'aimer soi-

même un minimum, sinon on perdrait probablement l'envie de vivre et de s'engager dans l'aventure humaine.

Les comportements de séduction améliorent le plus souvent notre image auprès des autres. Quoi de plus normal d'obtenir l'approbation d'une personne en utilisant des stratégies de séduction. Être perçu favorablement par le plus grand nombre ou par les personnes références participent à une bonne intégration sociale, professionnelle et familiale.

Avoir une bonne estime de soi consiste donc à se sentir rempli de valeur intrinsèquement et à s'accepter comme on est, avec le sentiment d'être digne d'être aimé, digne de réussir dans la vie, de réussir sa vie. Le degré d'amour que nous adoptons vis-à-vis de nous-mêmes basé sur un sentiment favorable à son endroit est garant d'un équilibre psychologique.

Cependant, il arrive que dans la vie nous traversions des moments de doutes avec une impression amère de ne pas avoir eu un bon comportement. Alors nous avons tendance à nous juger de façon négative ou pour le moins à se déprécier. Nous pensons alors que nous sommes, face à certains de nos comportements, pas mieux que les autres et que la façon dont nous nous y prenons n'est pas la bonne. Que nous sommes nuls (nulles).

Cette tendance est majorée quand nous sommes coupés de nous-mêmes et de notre corps, éloignés de nos idéaux, de nos valeurs et surtout nous ne sommes plus présents à nous-même.

## Que doit-on faire ?

Il faut apprendre à s'estimer soi-même, à entretenir une bonne relation avec soi-même *pour avoir une relation saine avec les autres.*

- S'accepter comme on est (plus difficile que de vouloir changer ses attitudes, ou de changer les autres pour obtenir gain de cause)
- Valider ses propres valeurs (choix d'un mode de conduite, sources de motivations, croyances au nom desquelles nous agissons par préférence, ce qui donnent sens à la vie)
- Pratiquer une attitude de bienveillance et d'amour vers soi (parfois, il est plus facile d'être bienveillant envers autrui qu'envers soi, il est plus simple d'aimer autrui ou d'être aimé par autrui que de s'aimer soi-même)



- Vivre en accord avec ses motivations profondes (que sont devenues nos aspirations, les promesses que l'on s'est faites à soi-même, à quels moments nous n'avons pas été fidèle à nos valeurs ou au contraire)
- Savoir s'affirmer et être capable de dire non
- Assumer ses choix, ses responsabilités, ses comportements à rechercher un renforcement auprès des autres pour avoir le sentiment d'exister.

## C'est le moment de mettre en pratique

### Attitudes à adopter quotidiennement pour renforcer l'estime de soi

- Cesser de vouloir renvoyer une image parfaite
- Exprimer ses opinions sans peur d'être jugé
- Cesser de se comparer aux autres
- Cesser de critiquer les autres
- Apprendre à recevoir des compliments et des critiques
- Accepter les compliments ou les critiques
- Savoir se satisfaire de ce que l'on a
- Apprendre à être seul et apprécier cela
- Faire des projets réalistes
- Oser
- Accepter l'échec
- Se donner le droit à l'erreur
- Éviter la comparaison
- Apprendre à dire « je m'aime » et pas seulement « je vous aime »

### Attitudes à adopter quotidiennement pour consolider chez autrui l'estime de lui-même

- Reconnecter la personne avec la partie la plus belle d'elle-même
- Ne pas mettre la personne dans une situation de compétition ou de défi
- Créer les conditions de confiance pour que la personne se sente écoutée, validée, valorisée, bienveillance
- Lui donner l'autorisation d'être elle-même sans être jugée,
- Faire du renforcement positif : regarder ce qui est réussi dans une journée, les moments de satisfaction, regarder les secteurs qui vont bien

# La bienveillance

## L'échelle d'ascension vers la bienveillance

La méditation pleine présence privilégie la modalité relationnelle de l'homme et a un impact sur le comportement affectif des individus et sur les émotions sociales. Elle nous invite à participer de notre mieux à une disposition qui porte à désirer le bonheur d'autrui et de l'humanité c'est-à-dire la bienveillance.

La méditation invite à l'introspection, c'est-à-dire au retour vers soi, mais elle crée aussi un climat intérieur favorable à la communication. En effet,

- En renouant le contact avec soi-même, naturellement nous nous ouvrons à autrui.
- En apprenant à mieux écouter notre propre intériorité, nous apprenons à écouter davantage autrui
- En renouant le contact avec la partie la meilleure de soi, notre parole devient bienveillante envers autrui
- En développant l'estime de soi, notre parole devient plus confiante et assertive.
- Se regarder soi-même, se regarder en regardant le monde, se ressentir en sentant, aboutit au fond à développer sa présence à soi mais aussi à autrui.

## Prise de conscience de ses ressentis internes et intimes

### Poser son attention sur soi

C'est être présent à soi, c'est ressentir ses émotions, ses tonalités internes, ses sentiments et la chaleur humaine que nous portons tous en nous-mêmes.

Que se passe-t-il en soi pendant la méditation ? D'abord tout commence par des sensations véhiculées par nos sens. Ce sont donc des informations externes ou internes, qui ne durent que le temps de la stimulation. Suite à ces informations nous assistons à une première réaction émotionnelle prise en relai par les sentiments. Grâce au sentiment nous prenons conscience de notre état et pouvons en faire une évaluation. Le sentiment est une évaluation consciente que nous faisons de notre état corporel pendant une réponse émotionnelle, mais c'est aussi une conscience de l'existence, une conscience de soi intime. Lorsque l'on vit en conscience ce que l'on ressent, cela devient un sentiment.

Nous ressentons alors un état d'âme positif ou négatif mêlant état du corps, émotion subtile et pensée automatique qui vont influencer la plupart de nos attitudes.

## Réaliser un transfert de son ressenti intérieur et intime dans ses attitudes envers autrui

### Poser son attention sur quelqu'un

C'est être présent à autrui. L'attentionné est une marque d'intérêt, une prévenance, c'est tenir compte d'une personne, bref, c'est prendre soin de l'autre.

### Avoir de la sympathie

La sympathie est fondée sur le soutien et l'intérêt envers autrui. Nous pouvons ainsi éprouver du chagrin ou de la pitié pour une personne.

L'objet de la sympathie est le bien-être de l'autre

### Déployer une empathie

C'est la capacité de se mettre à la place d'autrui, de s'imaginer dans la même situation. L'empathie fait partie des caractéristiques fondamentales de l'homme et de sa capacité à vivre ensemble. C'est donc se mettre à la place de l'autre mais sans forcément éprouver les émotions de l'autre.

L'objet de l'empathie est la compréhension sans qu'elle soit nécessairement suivie d'une action envers autrui.

### Avoir de la compassion

La compassion signifie littéralement souffrir avec. C'est la faculté d'une personne de se mettre complètement et entièrement à la place d'autrui jusqu'à ressentir sa souffrance. C'est une forme exacerbée de l'empathie à différence qu'elle donne lieu à des actions. Elle conduit à chercher et à trouver des solutions concrètes pour celui qui est en détresse.

L'objet de la compassion est la volonté d'aider la personne qui souffre.

### Éprouver de l'amour

L'amour désigne un sentiment intense d'affection et d'attachement envers un être vivant, mais il existe également un amour universel considéré comme une énergie ou une vibration originale, une forme d'amour inconditionnel n'attendant rien en retour.

## La chaleur humaine

Nous sommes dans une exploration de l'intime entendu comme ce qui est au cœur de soi, le plus intérieur de la nature humaine et qui se répand comme un soleil ouvert vers autrui. La présence à soi est le sésame pour accéder à sa propre chaleur humaine et la présence à autrui est le canal par lequel le soleil illumine la vie de l'autre.

« Mettez un aveugle au soleil : il ne le verra pas, mais il le sentira, c'est ainsi que nous sentons sans le voir l'être absolu. Il y a une chaleur de Dieu » Victor Hugo.

## Les attitudes bienveillantes qui influencent positivement la communication et l'estime de soi

### 1. Les attitudes qui sollicitent la confiance et l'amour

- Je t'aime
- Tu existes pour moi
- Tu es important pour moi
- Tu es le (ou la) bienvenu(e)
- Je te respecte

### 2. Les attitudes qui aident à l'affirmation de soi

- Tu as le droit d'être différent(e)
- Tu as le droit d'avoir un goût personnel
- Tu as le droit d'être en colère
- Tu as le droit d'avoir tes propres idées
- Tu es toi et je suis moi

### 3. Les attitudes qui sollicitent le sentiment d'être capable

- Tu es capable
- Tu peux le faire
- Tu as les ressources en toi pour réussir
- Tu as le droit d'échouer
- Il est important de se tromper pour apprendre
- Tu as le droit de faire des erreurs

### 4. Les attitudes qui sollicitent la valeur d'une personne

- Tu as le droit à ta place
- Tu es utile par ta simple présence
- Tu as autant de valeur que les autres
- Tu participes à l'humanité

## L'anxiété

Sommes-nous anxieux de nature ou, au contraire, avons-nous tendance à rester zen en toutes circonstances ? L'anxiété est complexe à cerner. Elle va de la simple tendance à s'inquiéter pour la moindre chose, générant dans son propre corps toutes sortes de réactions, à celle plus amplifiée qui survient lorsque nous sommes confrontés à de graves problèmes.

Que l'anxiété soit légitime ou non, elle crée les mêmes effets dans le corps : des symptômes qui dépendent de nos pensées, de nos craintes et de nos peurs. Quand le mental perd pied, le cœur se met à battre exagérément au point qu'on le ressent dans sa cage thoracique. L'incapacité à contrôler l'emballement cardiaque et notre malaise organique amplifie le phénomène. On a beau se raisonner, rien n'y fait.

La méditation est certainement tout indiquée pour tenter de contrôler les phénomènes physiques, psychiques et cognitifs qui en découlent. Mais, d'un autre côté, il n'est pas simple de méditer en pleine crise d'anxiété. Impossible en effet, dans ces moments-là, de pénétrer le silence profond à la recherche d'un nouveau souffle. Les pensées se bousculent, la peur augmente, l'oppression thoracique enserre, et les idées noires entraînent, avec elles, une somatisation envahissante. Les personnes sujettes à l'anxiété savent, par expérience, que la réaction psychique entraîne dans son sillage des troubles physiques qui vont accentuer la détresse psychique.

Que faire alors ? Détourner la pensée en portant l'attention sur la respiration par exemple, ce qui ne demande pas un effort de concentration important. Suivre le rythme de sa respiration, puis l'amplifier de façon lente, permet de calmer le jeu et de trouver un répit à son malaise. On peut aussi détourner son attention en la focalisant sur des exercices gestuels réalisés lentement selon une orientation déterminée. En fait, l'urgence en cas d'épisode d'anxiété est de détourner l'attention vers des tâches faciles à accomplir de façon concentrée, comme c'est le cas dans la respiration et le mouvement intériorisé. La pratique de la méditation agit de façon très bénéfique sur les personnes qui ont une « tendance malade » à l'anxiété. Pratiquée quotidiennement, elle change la mentalité des personnes, qui deviennent progressivement moins fragiles et réactives face aux événements anxiogènes. Là où, autrefois, naissait un vent de panique, la personne reste calme, et a le sentiment de contrôler ses émotions, ses affects et ses comportements. Apprendre à gérer l'anxiété est primordial pour bien vivre, aller vers l'accomplissement de son être, et explorer ce lieu de silence actif et ressourçant. La pratique méditative régulière s'avère une prévention efficace contre les états d'anxiété.

# Petit guide du pratiquant

## Votre engagement pour suivre ce programme :

- Suivre ce programme c'est vous engager à méditer quotidiennement, même si vous aurez toujours le choix du moment dans la journée. Mais nous vous conseillons de méditer de préférence à la même heure chaque jour et si vous le pouvez, plutôt le matin.
- Les quatre premières semaines sont surtout ciblées sur l'apprentissage de la méditation, et, à partir de la cinquième semaine, vous pénétrerez dans plus de profondeur.
- Suivez le plus fidèlement possible la chronologie du programme et chaque méditation doit être répétée trois fois avant de passer à la suivante.
- Les méditations sont plus ou moins longues. Cinq d'entre elles durent moins de quinze minutes. Elles doivent être prolongées par un temps de silence pour aller jusqu'à 20 minutes de méditation. L'objectif est de vous entraîner à rester au contact du silence, de bénéficier des effets de la méditation et de gagner en autonomie.

## Quelques conseils pratiques :

- Pour méditer, choisissez un endroit calme pour vous y installer, fermez les paupières, adoptez une posture immobile et garder le silence tout en écoutant le guidage verbal.
- Les postures demandées ne réclament pas de performance physique. Il vous suffit juste de vous asseoir confortablement sur une chaise ou un fauteuil et d'adopter l'une des quatre postures de base que vous découvrirez dans la première leçon.
- Le recrutement attentionnel va crescendo. Dans les premières leçons, l'attention sollicitée est légèrement supérieure à celle que vous utilisez dans une activité normale, puis, au cours des pratiques, l'attention sollicitée est de plus grande qualité.
- Dans la rubrique « ce que vous devez savoir » vous trouverez chaque semaine des contenus qui vous aideront à mieux comprendre la méditation proposée et ses enjeux. En fonction de votre disposition, vous devez écouter ces informations avant ou après la méditation.
- Dans la rubrique « mouvement intériorisé », vous trouverez des vidéos de 3 minutes environ qui vous guideront pour réaliser les séquences de mouvements progressives visant l'éveil de votre conscience corporelle.

# L'organisation des 8 semaines

## Les thèmes abordés dans le programme

- Semaine 1 : Explorer le corps, la posture et l'immobilité
- Semaine 2 : Développer le sens auditif et le sens visuel
- Semaine 3 : La mobilisation des ressources attentionnelles
- Semaine 4 : Accueillir ses pensées et gérer son anxiété par la respiration
- Semaine 5 : Devenir pleinement présent et découvrir le mouvement interne
- Semaine 6 : Déployer les qualités du cœur
- Semaine 7 : Cheminer vers son intériorité et vers la bienveillance envers autrui
- Semaine 8 : Retrouver l'enthousiasme et le bonheur intérieur

Allez. Commençons à apprendre à méditer !

## Semaine 1

### Explorer le corps, la posture et l'immobilité

Vous avez deux méditations à pratiquer dans la semaine. Elles sont ciblées sur la posture du corps, caractéristique de la méditation pleine présence et sur l'immobilité de la posture.

Ces pratiques vous permettront d'enrichir vos perceptions et de prendre conscience de l'incidence de l'immobilité de votre corps sur votre psychisme.

La méditation N°2 doit être prolongée par 10 minutes d'immersion totale dans le silence.

Chaque semaine, une méditation dynamique est à réaliser au moment de votre choix et aussi souvent que vous le souhaitez.



- Méditation N°1 : La posture dans la méditation pleine présence - (20 minutes) : Pratiquer la méditation une fois par jour la méditation pendant les trois premiers jours.
- Méditation N°2 : L'immobilité dans la posture – (18'50 minutes) Pratiquer cette méditation une fois par jour du 4<sup>ème</sup> au 6<sup>ème</sup> jour.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis notez votre vécu de cette méditation dans le journal d'expérience, en répondant aux questions en ligne. Ensuite répondez au deuxième questionnaire qui aborde votre expérience générale de la semaine.

### Exercices de mouvements intériorisés

En plus des méditations dans le silence, pratiquez chaque semaine un exercice de mouvement intériorisé pour développer votre conscience corporelle. Cela vous aidera à mieux progresser dans vos méditations. Ces mouvements vous aideront aussi à assouplir votre corps, vous détendre, vous poser, gérer votre stress ou apaiser une anxiété. Cette semaine nous allons pratiquer les mouvements linéaires avant /arrière.

Apprenez d'abord à faire le mouvement en regardant la vidéo, puis faites le mouvement en même temps que vous écoutez la vidéo. Répétez la séquence au moins trois fois, aux moments de la semaine que vous choisirez.



## Ce que vous devez savoir

- Écoutez ou regardez au moment de votre choix : la méditation supplémentaire (audio) : Les premiers pas dans la méditation guidée - (20 minutes)
- La méditation en vidéo : La posture du corps et l'écoute du silence (6 minutes). Prolongez cette méditation par 10 minutes dans le silence total pour vous familiariser avec le silence et en intégrer les effets.

Journal d'expérience - A la fin de de la semaine 1, notez votre expérience de la méditation silencieuse

Notez ce que vous êtes parvenu(e) à réaliser seul sans le support du guidage verbal, par rapport au thème de la semaine	
Notez les difficultés que vous avez rencontrées	
Notez ce qui a été facile pour vous	
Quel a été votre ressenti dans votre méditation ?	
Quels sentiments ou pensées ont accompagné votre méditation ?	
Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue dans cette méditation ?	
Quelles sont les pensées qui vous viennent au moment où vous écrivez ces lignes ?	
Qu'avez-vous appris de marquant dans cette méditation ?	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 1, notez votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il plutôt heureux ou douloureux?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Ou les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous eu des difficultés avec certaines propositions ? Si oui lesquelles ? Ces difficultés ont elles évolué dans la semaine ?</p>	
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris, que retenez-vous de marquant cette semaine ?</p>	

## Semaine 2

# Développer le sens auditif et le sens visuel

Vous avez trois méditations à pratiquer dans la semaine.

L'exploration du corps est à présent bien installée. Le moment est venu de pratiquer des méditations ciblées sur l'atmosphère sonore (les sons environnants et le silence) et l'atmosphère visuelle (vision les paupières fermées et vision intérieure) à travers la mobilisation attentionnelle.

Prolonger les méditations Numéro 3 et 4 par 10 minutes d'immersion totale dans le silence.



- Méditation N°3 : L'atmosphère sonore et le silence - (14 minutes) Pratiquer au minimum trois fois cette méditation pendant les deux premiers jours au moment que vous souhaitez. Prolongez votre méditation par 10 minutes dans le silence total.
- Méditation N°4 : L'atmosphère visuelle les paupières fermées - (15 minutes) Pratiquer au minimum trois fois cette méditation pendant le troisième et le quatrième jour au moment que vous souhaitez. Prolongez votre méditation par 10 minutes dans le silence total.
- Méditation N°5 : Méditation de synthèse - Attention ciblée sur le corps, l'atmosphère sonore et visuelle (18 minutes) Pratiquer au minimum trois fois cette méditation pendant le cinquième et le sixième jour au moment que vous souhaitez
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis notez votre vécu de cette méditation dans le journal d'expérience, en répondant aux questions en ligne. Ensuite répondez au deuxième questionnaire qui aborde votre expérience générale de la semaine.

### Exercices de mouvements intériorisés

Après avoir pratiqué le mouvement linéaire avant-arrière la semaine dernière, vous allez réaliser cette semaine des mouvements linéaires latéraux. Suivez les consignes indiquées dans la vidéo et répétez le mouvement au moins 3 fois dans la semaine au moment que vous choisirez.

### Ce que vous devez savoir

A regarder au moment de votre choix

- Cours magistral (Vidéo) : L'arrière scène conceptuelle de la méditation (27 minutes)
- Cours magistral (Vidéo) : La place du sens visuel dans la méditation thérapeutique (9 minutes)

Journal d'expérience - A la fin de de la semaine 2 : notez votre expérience de la méditation silencieuse

Notez ce que vous êtes parvenu(e) à réaliser seul(e) sans le support du guidage verbal, par rapport au thème de la semaine	
Notez les difficultés que vous avez rencontrées	
Notez les progrès que vous avez observés par rapport à la semaine passée	
Quel a été votre ressenti dans votre méditation ?	
Quels sentiments ou pensées ont accompagné votre méditation ?	
Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue dans cette méditation ?	
Quelles sont les pensées qui vous viennent au moment où vous écrivez ces lignes ?	
Qu'avez-vous appris, qu'est ce qui a été marquant dans cette méditation ?	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 2, noter votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	

## Semaine 3

# La mobilisation des ressources attentionnelles

Le moment est venu de pratiquer des méditations guidées ciblées sur le thème de la flexibilité de l'attention ; de l'attention ouverte et des effets de la mobilisation attentionnelle sur les états de l'esprit et du cœur.

Cette semaine, vous aurez aussi une méditation silencieuse à réaliser et un exercice de mouvement intériorisé combinant plusieurs mouvements linéaires, plus deux cours magistraux de 6 à 7 minutes sur l'attention.

Enfin vous remplirez votre journal d'expérience sur la méditation silencieuse et sur votre expérience générale de la semaine.



- Méditation N°6 : La flexibilité de l'attention - (18 minutes) Pratiquer au minimum trois fois cette méditation pendant les trois premiers jours de la semaine au moment que vous souhaitez.
- Méditation N°7 – L'attention ouverte, « ne rien faire » - (21'30 minutes) Pratiquer au minimum trois fois cette méditation pendant les trois jours suivants au moment que vous souhaitez.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis notez votre vécu de cette méditation dans le journal d'expérience, en répondant aux questions en ligne. Ensuite répondez au deuxième questionnaire qui aborde votre expérience générale de la semaine.

### Exercices de mouvements intériorisés

Après avoir pratiqué le mouvement linéaire avant-arrière et latéraux ces deux dernières semaines, vous allez réaliser cette semaine une combinaison de mouvements linéaires conduisant à réaliser une sorte de rotation en suivant un cadre vers la gauche puis vers la droite.

### Ce que vous devez savoir

A regarder au moment de votre choix :

- Cours magistral (vidéo) : La place de l'attention dans la méditation (6'24 minutes)
- Cours magistral (vidéo) : De l'attention à l'écoute (7 minutes)

Journal d'expérience - A la fin de de la semaine 3 : notez votre expérience de la méditation silencieuse

Notez ce que vous êtes parvenu(e) à réaliser seul sans le support du guidage verbal, par rapport au thème de la semaine	
Notez les difficultés que vous avez rencontrées	
Notez les progrès que vous avez observés par rapport aux semaines précédentes	
Quel a été votre ressenti dans votre méditation ?	
Quels sentiments ou pensées ont accompagné votre méditation ?	
Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue dans cette méditation ?	
Quelles sont les pensées qui vous viennent au moment où vous écrivez ces lignes ?	
Qu'avez-vous appris, qu'est ce qui a été marquant dans cette méditation ?	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 3, noter votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	



## Semaine 4

# Accueillir ses pensées et gérer son anxiété par la respiration

Vous avez deux méditations guidées à pratiquer dans la semaine et une méditation supplémentaire de 8 minutes, plus une méditation silencieuse.

Vous avez aussi un exercice de mouvement intériorisé associant des mouvements linéaires et circulaires à réaliser et une vidéo à regarder sur les pensées utiles et inutiles.

Enfin vous remplirez votre journal d'expérience sur la méditation silencieuse et sur votre expérience générale de la semaine.



- Méditation N°8 : Les différentes formes de pensées dans la méditation - (28 minutes) Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez.
- Méditation N°9 : Respirer autrement pour gérer le stress et l'anxiété - (7 minutes). Faire trois fois cette méditation sur la respiration pendant trois jours au moment que vous souhaitez. Prolonger cette méditation guidée par 10 minutes d'immersion totale dans le silence.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis notez votre vécu de cette méditation dans le journal d'expérience, en répondant aux questions en ligne. Ensuite répondez au deuxième questionnaire qui aborde votre expérience générale de la semaine.

### Exercices de mouvement intériorisés

Après avoir pratiqué les mouvements linéaires de manière isolée puis combinée, vous allez développer cette semaine la perception des mouvements circulaires associés aux mouvements linéaires avant et arrière.

Suivez les consignes indiquées dans la vidéo et répétez le mouvement au moins 3 fois dans la semaine au moment que vous choisirez.

### Ce que vous devez savoir

A regarder au moment de votre choix :

Méditation supplémentaire (Vidéo) : Comment gérer la pensée dans la méditation (8 minutes)

Cours magistral (vidéo) : Les Pensées utiles et inutiles (9'20 minutes)

Journal d'expérience - A la fin de de la semaine 4, notez votre expérience de la méditation silencieuse

Notez ce que vous êtes parvenu(e) à réaliser seul sans le support du guidage verbal, par rapport au thème de la semaine	
Notez les difficultés que vous avez rencontrées	
Notez ce qui a été facile pour vous	
Quel a été votre ressenti dans votre méditation ?	
Quels sentiments ou pensées ont accompagné votre méditation ?	
Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue dans cette méditation ?	
Quelles sont les pensées qui vous viennent au moment où vous écrivez ces lignes ?	
Qu'avez-vous appris, qu'est ce qui a été marquant dans cette méditation ?	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 4, notez votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	

Allez. Franchissons un nouveau palier vers plus d'estime de soi,  
de bienveillance et de tranquillité !

## Semaine 5

### Devenir pleinement présent, découvrir le mouvement interne

Cette semaine vous avez deux méditations guidées et une méditation supplémentaire à pratiquer, plus une méditation dans le silence total, ainsi qu'une séquence de mouvement intériorisé.

Un cours magistral viendra enrichir votre compréhension du mouvement interne.

Enfin vous remplirez votre journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues et que l'on a eues envers vous et sur votre expérience générale de la semaine.



- Méditation N°10 : De la présence à soi à la présence à autrui et au monde – (22'11 Minutes) Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez de préférence le matin.
- Méditation N°11 : La présence du mouvement interne et les qualités du cœur - (25'26 minutes) Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez, de préférence le matin.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis remplissez votre journal d'expérience générale de la semaine et les questionnaires en ligne sur les attitudes que vous avez eues cette semaine envers les autres et sur les attitudes que les autres ont eues envers vous.

### Exercices de mouvement intériorisés

Cette semaine nous vous proposons d'éveiller votre conscience corporelle en réalisant des mouvements linéaires droite /gauche associés aux mouvements circulaires.

Suivez les consignes indiquées dans la vidéo et répétez le mouvement au moins 3 fois dans la semaine au moment que vous choisirez.

### Ce que vous devez savoir

Cours magistral sur le mouvement interne : vidéo (7 minutes) à regarder au moment de votre choix.

Méditation supplémentaire sur la qualité de présence dans la méditation : prolongez la méditation en vidéo de 10 minutes par 10 minutes dans le silence total.

Journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même (ressenti et réaction)?	
Décrivez une attitude malveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même (ressenti et réaction) ?	

Journal d'expérience sur les attitudes que l'on a eu envers vous dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez une attitude malveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez comment vous avez géré cette situation	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 5, notez votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	

## Semaine 6

### Déployer les qualités du cœur

Vous avez deux méditations guidées à pratiquer dans la semaine et une méditation silencieuse plus une méditation guidée de synthèse.

Enfin vous remplirez votre journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues et que l'on a eues envers vous et sur votre expérience générale de la semaine.



- Méditation N° 12 : A force de côtoyer le beau, on finit par le devenir - (23 minutes) Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez.
- Méditation N°13 : Comment rester bienveillant - (10 minutes) Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez. Prolongez cette méditation par 10 minutes d'immersion dans le silence total.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis remplissez votre journal d'expérience générale de la semaine et les questionnaires en ligne sur les attitudes que vous avez eues cette semaine envers les autres et sur les attitudes que les autres ont eues envers vous.

### Exercices de mouvement intériorisés

Cette semaine nous vous proposons d'éveiller votre conscience corporelle en réalisant des mouvements de rotation du tronc.

Suivez les consignes indiquées dans la vidéo et répétez le mouvement au moins 3 fois dans la semaine au moment que vous choisirez.

### Ce que vous devez savoir

Regarder au moment de votre choix :

- Cours et méditation de synthèse (vidéo de 24 minutes) : les moments clés de la méditation pleine présence.



Journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même ?	
Décrivez une attitude malveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même ?	

Journal d'expérience sur les attitudes que l'on a eu envers vous dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez une attitude malveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez comment vous avez géré cette situation	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 6, notez votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	

## Semaine 7

# Cheminer vers la bienveillance envers soi et autrui

Cette semaine vous avez deux méditations guidées à pratiquer et une méditation dans le silence. Plus un exercice de gestuelle intériorisée et un cours en vidéo à regarder sur « la méditation pleine présence et la chaleur humaine ».

Enfin vous remplirez votre journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues et que l'on a eues envers vous et sur votre expérience générale de la semaine.



### Méditations

- Méditation N°14 : Échelle d'ascension positive de la bienveillance – (26'16 minutes)  
Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez.
- Méditation N°15 : Comment oser dire et être ? Méditation sur la communication - (25'30 Minutes)  
Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis remplissez votre journal d'expérience générale de la semaine et les questionnaires en ligne sur les attitudes que vous avez eues cette semaine envers les autres et sur les attitudes que les autres ont eues envers vous.

### Exercices de mouvement intériorisés

Cette semaine nous vous proposons d'éveiller votre conscience corporelle en réalisant des mouvements de synthèse pleine présence.

Suivez les consignes indiquées dans la vidéo et répétez le mouvement au moins 3 fois dans la semaine au moment que vous choisirez.

### Ce que vous devez savoir

Regarder au moment de votre choix :

- Vidéo de 15 minutes d'une interview de Danis Bois sur « La méditation pleine présence et la chaleur humaine ».

Journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même ?	
Décrivez une attitude malveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcé ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même ?	

Journal d'expérience sur les attitudes qu'on a eues envers vous dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez une attitude malveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez comment vous avez géré cette situation	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 7, noter votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux                O : Douloureux            O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	

## Semaine 8

# Retrouver l'enthousiasme et le bonheur intérieur

Cette semaine, vous avez deux méditations guidées à pratiquer et une méditation silencieuse.

L'exercice de mouvement intériorisé vous invite à un mouvement libre.

Enfin vous remplirez votre journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues et que l'on a eues envers vous et sur votre expérience générale de la semaine.



- Méditation N°16 : Les canaux de la relation et l'enthousiasme (20 minutes) Pratiquer cette méditation pendant trois jours au moment que vous souhaitez.
- Méditation N°17 : Méditation Synthèse Cultiver le bonheur intérieur et la bienveillance : pratiquez cette méditation pendant trois jours au moment où vous le souhaitez.
- Le septième jour, pratiquer une méditation silencieuse pendant 20 minutes, puis remplissez votre journal d'expérience générale de la semaine et les questionnaires en ligne sur les attitudes que vous avez eues cette semaine envers les autres et sur les attitudes que les autres ont eues envers vous.

### Exercices de mouvement intériorisés

Cette semaine nous vous proposons de réaliser un mouvement en débutant par des mouvements linéaires lents de votre choix, puis en associant des mouvements circulaires pour finir par un mouvement libre dès que vous percevrez vos impulsions internes. Cette fois-ci vous ne serez pas guidé verbalement. Vous pouvez choisir de vous accompagner d'une musique lente et douce.



Journal d'expérience sur les attitudes que vous avez eues dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même ?	
Décrivez une attitude malveillante que vous avez eue envers une personne (dans quelle circonstance et quelles paroles avez-vous prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez la personne ?	
Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même ?	

Journal d'expérience sur les attitudes qu'on a eues envers vous dans la semaine  
(Une fois par semaine)

Décrivez une attitude bienveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez une attitude malveillante qu'une personne a eue envers vous (dans quelle circonstance et quelles paroles ont été prononcées ?)	
Décrivez l'effet que cela a créé chez vous ?	
Décrivez comment vous avez géré cette situation	

Expérience générale de la semaine - A la fin de de la semaine 8, noter votre expérience générale

<p>Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 7 jours derniers ? Si oui, cet événement était-il heureux / douloureux ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : Heureux              O : Douloureux              O : Les deux</p>
<p>Avez-vous suivi strictement le programme ?</p> <p>Avez-vous réussi à respecter les 10 minutes de silence après la méditation plus courte ?</p> <p>Avez-vous réussi à faire la méditation de 20 minutes dans le silence total le septième jour ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non  O : oui                      O : Non</p>
<p>Avez-vous médité tous les jours ?</p> <p>A la même heure ?</p>	<p>O : oui                      O : Non  Si non combien de fois avez-vous médité cette semaine ?  O : oui                      O : Non</p>
<p>Vous êtes-vous ennuyé(e) du fait de refaire trois fois la même méditation ?</p>	<p>O : oui                      O : Non</p>
<p>Quelle est l'expérience la plus insolite que vous avez vécue cette semaine ?</p>	
<p>Qu'avez-vous appris de marquant cette semaine ?</p>	