



[www.fabienneguillaume.com](http://www.fabienneguillaume.com)

[f.guillaume@yahoo.fr](mailto:f.guillaume@yahoo.fr)

06 50 78 04 99

## LA MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

### 1- Qu'est ce que la méditation pleine présence ?

Elle est créée par Danis Bois dans les années 1980.

- Elle s'inscrit dans le courant de la méditation pleine conscience, fait partie de ces pratiques méditatives modernes qui allient la laïcité, la science et la profondeur de l'être humain.
- Définition : une méditation centrée sur la perception des états internes : sentiments corporels, émotionnels et organiques.
- Elle développe les compétences cognitives, relationnelles et la présence à soi par une meilleure perception de son état physique et psychique.

### 2- Ma pratique

- Je médite depuis 26 ans, le matin pour commencer ma journée
- J'anime des ateliers méditations depuis 20 ans. L'objectif est de méditer et d'apprendre de sa méditation.
- J'apprends à méditer à des groupes depuis quelques années :
  - o mise en place de dispositions particulière, d'une sorte de cadre
  - o et apprentissage de protocoles simples et progressifs que l'on peut reproduire facilement.

### **3- Pourquoi des ateliers pour apprendre à méditer ? qu'est ce que ça apporte de plus que des applications par exemple ?**

- Expliquer est important. Cela permet de comprendre comment faire, comment s'y prendre, comme une sorte de mode d'emploi
- et aussi pourquoi on le fait, dans quels objectifs, pour quels bénéfices.

Mais pratiquer est essentiel. En effet, la méditation est une pratique expérientielle.

- on apprend à méditer
- on s'entraîne à méditer comme on s'entraîne à courir ou à réciter de la poésie
- on bénéficie des effets de la méditation

Bien qu'il y ait des invariants dans le protocole et dans les repères que l'on peut s'approprier pour faciliter la méditation. Chaque méditation est différente. C'est chaque fois une expérience nouvelle. Comme un peintre avec sa toile, ses pinceaux, ses couleurs, crée chaque fois une toile inédite.

#### ***Témoignages de personnes qui suivent mes méditations en ligne depuis 2 années :***

« j'ai besoin d'avoir RDV avec une personne pour m'y tenir. Et j'aime bien aussi l'idée que les autres personnes sont connectées en même temps ».

« la méditation avec toi à l'avantage de ta présence contrairement à l'anonymat des sites et il y a le bienfait et la présence du groupe, un plus de bienveillance et de partage. »

« La présence vivante »

"Le clé en main" ne peut se substituer au personnalisé.

Si je transpose par rapport à l'alimentation, c'est un produit longue conservation, un plat transformé, sous vide, sans goût, ni saveur...

La méditation du samedi matin, c'est le cocon nécessaire avec toi et les autres personnes. C'est une méditation *guidée au présent avec ses événements subjectifs...* Avec l'impression d'appartenir à un groupe, l'impression que *ce moment s'adresse vraiment à moi*. Ce moment de partage donne une force portée par le collectif pour aller plus loin et puiser des ressources immenses pour aborder le quotidien »

#### **4- Quels effets positifs et éventuellement négatifs de la méditation sont connus ?**

- son impact positif sur la santé psychique et physique : résultat de nombreuses recherches scientifiques confirment sa dimension soignante.

##### ***Les effets positifs :***

- Apprendre à mieux se connaître
- Développer son attention
- 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
- Mieux gérer ses émotions
- Cultiver une meilleure estime de soi.

Je ne parlerai pas d'effets négatifs mais plutôt de personnes qui n'ont pas du tout d'affinité avec la méditation ou alors qui rencontrent de grandes difficultés par exemple à rester immobile ou à rester dans le silence.

Dans ces cas là, il est préférable que la personne se dirige vers une activité de ressourcement qui lui conviendra mieux.

Si elle souhaite vraiment aller vers la méditation, alors on s'adaptera à cette personne. C'est à dire que l'on commencera par des temps très courts, avec beaucoup de directives verbales, peut être avec une musique. On ira dans un pas à pas très progressif adapté à cette personne là.