

SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| 1. Qu'est-ce que la méditation ? | 7 |
| 2. D'où vient la méditation ? | 8 |
| 3. Quels sont les bienfaits de la méditation ? | 9 |
| 4. La méditation peut-elle réellement réduire votre stress et votre anxiété ? | 11 |
| 5. Quels sont les meilleurs moments de la journée pour méditer ? | 12 |
| 6. Quelles sont les meilleures postures de méditation ? | 14 |
| 7. Quelles sont les postures de méditation à éviter ? | 15 |
| 8. Quelle est la différence entre la méditation et la pleine conscience ? | 17 |
| 9. Faut-il respirer par le nez ou par la bouche ? | 18 |
| 10. Où faut-il s'installer pour méditer ? | 19 |
| 11. Est-ce préférable de méditer les yeux fermés ou les yeux ouverts ? | 20 |
| 12. Combien de temps doit durer une session de méditation ? | 21 |
| 13. Est-ce nécessaire d'avoir un coach pour méditer ou est-ce possible de le faire soi-même ? | 22 |
| 14. Peut-on écouter de la musique pour méditer ? | 23 |
| 15. Qu'est-ce qu'un mantra ? | 24 |
| 16. Est-ce possible d'apprendre à méditer avec un livre ou un support numérique ? | 25 |
| 17. Que faut-il pour démarrer la pratique de la méditation ? | 26 |
| 18. Que va-t-il se passer en méditant ? | 27 |
| 19. Est-ce obligatoire de faire le vide dans son esprit ? | 28 |
| 20. Faut-il se concentrer ? | 29 |
| 21. La méditation va-t-elle changer votre mode de vie ? | 30 |
| 22. Comment apprendre à méditer ? | 31 |
| 23. Pour quelles raisons, les personnes méditent ? | 32 |
| 24. Quelles sont les principales difficultés en démarrant la pratique de la méditation ? | 34 |
| 25. Est-ce spirituel ou religieux de méditer ? | 35 |
| 26. Est-ce que tout le monde peut méditer ? | 36 |
| 27. Est-ce que les enfants peuvent méditer ? | 37 |
| 28. Est-ce possible de méditer en position allongée ? | 38 |
| 29. Faut-il forcément être immobile pour méditer ? | 39 |
| 30. Est-ce possible de méditer en groupe ? | 40 |

| | |
|--|----|
| 31. Est-ce possible d'améliorer sa capacité de concentration grâce à la méditation ? | 41 |
| 32. Faut-il se préparer avant une session de méditation ? | 42 |
| 33. Est-il préférable ou nécessaire de méditer régulièrement ? | 43 |
| 34. Est-ce possible de constater des résultats rapidement ? | 44 |
| 35. Est-ce vraiment possible de méditer en mangeant ? | 45 |
| 36. Est-ce vraiment possible de méditer en marchant ? | 46 |
| 37. Est-ce possible de méditer en dessinant ? Zentangle | 47 |
| 38. Est-ce vraiment possible de méditer dans les transports en commun ? | 51 |
| 39. Est-ce recommandé de méditer avec une application ? | 52 |
| 40. Est-ce préférable de méditer le matin ou le soir ? | 53 |
| 41. Combien de temps faut-il méditer ? Y a-t-il une durée spécifique ? | 54 |
| 42. Quelle technique de méditation appliquer ? | 55 |
| 43. Faut-il me contenter de pratiquer la même technique ou d'en tester des différentes ? | 56 |
| 44. Y a-t-il une forme de méditation meilleure que les autres ? | 57 |
| 45. Quelles sont les astuces pour bien démarrer votre pratique de méditation ? | 58 |
| 46. Quelle est la meilleure technique de méditation basée sur la respiration ? | 59 |
| 47. Si l'on s'endort durant une session de méditation, faut-il recommencer à nouveau ? | 60 |
| 48. Que faire lorsque des fourmillements ou une gêne survient durant ma session de méditation ? | 61 |
| 49. Que faire lorsque des émotions surviennent durant une session de méditation ? | 62 |
| 50. Est-ce préférable de bouger légèrement durant une session de méditation formelle ? | 63 |
| 51. Si le nez est un peu bouché ou encombré durant une session, faut-il le laisser ainsi, ou est-ce préférable de se moucher ? | 64 |
| 52. Quelle est la durée maximale durant laquelle votre esprit peut être distrait lors d'une session de méditation ? | 65 |
| 53. Je n'arrive pas à me concentrer sur la respiration sans tenter de la contrôler. Que faire ? | 66 |
| 54. Quelles recommandations avez-vous pour les personnes asthmatiques ? | 67 |
| 55. Quels sont les critères qui permettent de juger la qualité de la session de méditation ? | 68 |

| | |
|---|-----|
| 56. Comment garder la motivation de pratiquer la méditation de façon régulière ? | 69 |
| 57. Quelles sont les meilleures astuces pour intégrer la méditation dans la vie de tous les jours ? | 70 |
| 58. Est-ce préférable de méditer avant une session de sport ou après une session de sport ? | 72 |
| 59. Comment pratiquer la méditation durant ma journée de travail ? | 73 |
| 60. Des conseils pour méditer alors que mon conjoint ne médite pas ? | 74 |
| 61. Est-ce utile de partager avec mon entourage ce que je ressens grâce à la méditation ? | 76 |
| 62. Est-ce recommandé de faire des affirmations en même temps que la session de méditation ? Ou est-ce préférable de le faire séparément ? | 78 |
| 63. Peut-on considérer une activité comme la peinture ou la course à pieds, comme une forme de méditation ? Est-ce que prendre un petit moment de plus sous la douche est une forme de méditation ? | 80 |
| 64. Est-ce que le yoga ou le tai chi sont considérés comme de la méditation ? | 82 |
| 65. J'ai le sentiment de ne plus progresser en méditation. Que faire ? | 84 |
| 66. Que faire lorsque des émotions fortes surviennent durant une session de méditation ? | 86 |
| 67. Comment juger lorsqu'on atteint un niveau plus profond de méditation ? | 88 |
| 68. Que faire lorsque des idées de génie surviennent durant la session ? Je ne veux pas les manquer/oublier et, je ne veux pas non plus interrompre ma session de méditation. | 90 |
| 69. Comment savoir si l'on médite correctement ou si l'on est juste assis en silence ? | 91 |
| 70. Que ressent-on lorsque l'on pratique la méditation régulièrement ? | 93 |
| 71. Pourquoi il y a un tel engouement autour de la méditation depuis quelques années ? | 94 |
| 72. Est-ce que la méditation peut être dangereuse ou néfaste ? | 96 |
| 73. La méditation est-elle forcément spirituelle ou religieuse ? | 98 |
| 74. Faut-il respecter un certain rituel en portant des vêtements en particulier, faire brûler de l'encens ? | 99 |
| 75. Est-ce que cela prend des années avant d'en récolter les bienfaits ? | 101 |
| 76. La méditation est-ce une simple relaxation ? | 102 |
| 77. La méditation, est-ce comme faire une sieste ou dormir ? | 104 |
| 78. Est-ce que la technologie peut m'aider à méditer ? | 105 |

| | |
|--|-----|
| 79. La méditation revient-elle à faire le vide dans l'esprit ? | 106 |
| 80. Est-ce que la méditation ne sollicite aucun effort ? | 107 |
| 81. Qu'est-ce qu'un mandala ? | 108 |
| 82. Est-ce nécessaire d'avoir un maître en méditation pour apprendre ? ... | 111 |
| 83. Qu'est-ce qu'une mudra ? | 113 |
| 84. Qu'est-ce que la méditation gratitude ? | 114 |
| 85. Qu'est-ce que la méditation compassion ? | 115 |
| 86. Qu'est-ce que la méditation transcendante ? | 117 |
| 87. Qu'est-ce que le MBSR ? | 118 |
| 88. Qu'est-ce que le pranayama ? | 119 |
| 89. Qu'est-ce que la méditation visualisation ? | 120 |
| 90. Est-ce préférable de méditer une heure par semaine ou dix minutes par jour ? | 121 |
| 91. Peut-on dire que la méditation est « égoïste » ? | 122 |
| 92. Est-ce que la méditation peut améliorer la qualité du sommeil ? ... | 123 |
| 93. Quelle technique de méditation appliquer pour s'endormir ou se rendormir ? | 124 |
| 94. Est-ce possible de méditer avec une pierre ou un cristal ? | 126 |
| 95. Est-ce possible de méditer avec des huiles essentielles ? | 128 |
| 96. Est-ce que la méditation est une échappatoire et permet de fuir les problèmes ? | 130 |
| 97. Quelle différence vais-je constater grâce à ma pratique de la méditation ? | 132 |
| 98. Faut-il méditer toujours au même endroit ? | 134 |
| 99. Est-ce que la méditation peut aider les personnes ayant vécu un burn out ? | 136 |
| 100. Est-ce difficile de méditer ? | 137 |