

# Sommaire

Préface .....	5
Avant-propos .....	9
Pourquoi ce livre et comment l'utiliser?.....	15
<b>1.</b> Qu'entend-on par méditation? Et qu'est-ce que cela a à voir avec les soins? .....	23
<b>2.</b> En quoi le fait d'être pleinement présent n'est-il pas (si) habituel? .....	37
<b>3.</b> Est-ce que tout le monde est capable de méditer? .....	45
<b>4.</b> Pourquoi tant de personnes disent que la méditation a changé leur vie? .....	51
<b>5.</b> Comment se pratique la méditation?.....	59
<b>6.</b> Quels sont les liens entre méditation et psychothérapie? ....	67
<b>7.</b> Quels sont les effets de la méditation sur la santé?.....	73
<b>8.</b> Quels sont les mécanismes d'action de la méditation sur l'état de santé? .....	81
<b>9.</b> Quelles sont les différences entre méditation et relaxation? Entre méditation et hypnose? .....	91
<b>10.</b> Comment faire ses premiers pas en méditation? .....	101
Conclusion .....	119
Postface.....	123
Bibliographie et ressources .....	133
Remerciements.....	143