

Sommaire

Avant-propos	3
1. S'initier à la méditation Zen	11
I. Les idées reçues.....	11
II. Pourquoi méditer?.....	13
III. Quel instructeur?	15
IV. Historique, les origines.....	17
2. S'approprier la pratique.....	21
I. Qui, que, quand, quoi, comment méditer?	21
II. Méditer, c'est quoi?.....	27
III. Comment méditer?	31
IV. Des questions?	36
3. La posture zazen.....	41
I. S'asseoir	41
II. La verticalité.....	43
III. La respiration	44
IV. Les variantes pour poser les genoux, les pieds	45
V. Être vigilant	46
VI. La marche Kin-hin.....	47
4. Aspects énergétiques de la méditation selon les principes de la médecine chinoise	51
I. Les bases de la médecine chinoise traditionnelle	52
II. Action de la méditation sur l'équilibre énergétique par l'intermédiaire des points antiques	55
III. La respiration renforce l'énergie vitale.....	58
IV. La marche.....	59

5.	L'état d'esprit pendant une séance de méditation	63
	I. Observation et attention.....	63
	II. Être vigilant.....	66
	III. Un esprit libre.....	68
	IV. La force du mental.....	70
	V. Conscience de soi et de l'autre	73
6.	Neurosciences et méditation	79
	I. Gérer les émotions	80
	II. L'attention.....	89
	III. La conscience de son corps, de soi.....	95
	IV. Apprendre et mémoriser	102
	V. Plaisir et reconnaissance.....	105
7.	Gérer le stress par la méditation	111
	I. Situations stressantes	111
	II. Définition du stress	114
	III. Les mécanismes du stress.....	117
	IV. Les facteurs de stress.....	121
	V. Conséquences somatiques et comportementales du stress	123
	VI. La méditation éclaire la perception du stress.....	125
	VII. Prise en charge du stress. La méditation favorise le coping (adaptation au stress).....	131
8.	Apaiser le sommeil par la méditation	141
	I. Les différentes phases du sommeil	141
	II. Les troubles du sommeil	145
	III. Les conséquences d'un mauvais sommeil	147
	IV. Améliorer la qualité du sommeil par la méditation	149
9.	Pratiques apparentées	153
	I. Mindfulness, méditation de pleine conscience	153
	II. Yoga et méditation Vipassana	156
	III. La sophrologie	159
	IV. Thérapies Cognitives et Comportementales.....	159

10.	Méditation pour les jeunes adultes et les enfants	163
	I. Le stress chez l'enfant.....	163
	II. Méditer avant de passer les examens	166
	III. Être attentif	167
	IV. Devenir soi	170
	V. Surmonter les réseaux sociaux et les médias	172
	VI. Méditer contre les troubles de l'adaptation	174
	VII. La méditation chez la femme enceinte	175
11.	La méditation dans le domaine de la santé et à l'hôpital.....	179
	I. Effets physiologiques de la méditation	179
	II. Effets de la méditation sur les états dépressifs	181
	III. Effets sur la douleur et le stress	183
	IV. Effets sur les pathologies chroniques.....	185
	V. Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)	187
	VI. Troubles des conduites alimentaires	188
	VII. La méditation dans les cas d'addiction.....	189
12.	La méditation en entreprise.....	193
	I. La performance	193
	II. Les enjeux, le mal-être au travail	195
	III. Le stress professionnel	196
	IV. L'attention pour réduire la charge cognitive.....	200
	V. L'intelligence émotionnelle.....	201
	VI. La conscience de soi pour décider	206
	VII. Motivation et reconnaissance	212
	VIII. La sphère privée	215
	IX. Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel.....	216
13.	Méditation pour les sportifs	221
	I. L'attention à l'instant.....	221
	II. L'attention conduit à la Zone	224
	III. La motivation.....	225
	IV. Gérer les émotions.....	227
	V. Gérer son raisonnement.....	231
	VI. Réaliser le geste juste	233

14. La méditation dans le domaine artistique.....	237
I. La pratique artistique est une forme de méditation...	238
II. la méditation au sein d'un corps de ballet	241
III. La création artistique.....	243
CONCLUSION. Méditation et philosophie.....	249
I. S'asseoir en confiance	249
II. Influences du zen sur la pensée philosophique occidentale et la psychiatrie.....	253
Bibliographie	257
Remerciements.....	263