



La méditation de pleine conscience

Bien-être et gestion du stress

en clair

Jean-Yves Bouiller
Préface du Dr Jean-Christophe Sez nec



Table des matières

PRÉFACE	7
REMERCIEMENTS	11
INTRODUCTION	13
CHAPITRE 1 La méditation	21
1. La conscience.....	22
2. L'égo.....	23
3. La voie de la pleine conscience	29
4. Prêter son attention dans le présent	33
5. Comment pratiquer la pleine conscience de la respiration ?.....	43
CHAPITRE 2 Une organisation méditée	49
1. La méditation assise	50
2. La méditation marchée.....	54
3. Le scan corporel	55
4. La méditation d'amour et de bonté	60
CHAPITRE 3 Les fondamentaux pour la pratique de la pleine conscience	65
1. Le non-jugement	66
2. La patience.....	68
3. L'esprit du débutant	69
4. La confiance.....	71
5. L'effort sans effort.....	73
6. L'acceptation.....	75
7. Le lâcher-prise.....	79

CHAPITRE 4 **Les pensées et les émotions**.....83

- 1. Les automatismes de la pensée83
- 2. Quelles sont nos émotions?89

CHAPITRE 5 **Le stress**93

- 1. La genèse du stress93
- 2. Les réactions du corps au stress94
- 3. Comment répondre au stress?.....99
- 4. Le rôle essentiel du nerf vague.....103
- 5. Une bonne hygiène de vie.....113

CHAPITRE 6 **Les bienfaits de la pleine conscience** 125

- 1. Le cerveau en quelques mots126
- 2. Les effets de la méditation sur le cerveau129
- 3. Les bienfaits de la méditation sur le corps et l'esprit133
- 4. Le programme MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)140

CONCLUSION 143

BIBLIOGRAPHIE 147