NATURE ET MEDITATION

PRATIQUE	PROCESSUS
Méditation sur le souffle	**Apprendre à vous relier à votre respiration.** La respiration nous accompagne tout au long de notre vie. Pourtant, certains d'entre nous en viennent parfois à se battre contre elle lorsqu'ils sont stressés. Apprivoiser progressivement votre respiration, permet de retrouver vos repères pour mieux la vivre et faire de votre respiration une ressource face au stress.
Interférer avec vos pensées	**Apprendre à interrompre un flux de pensées.** La méditation d'interférence sur les pensées vous permet de stopper un flux de pensées. L'objectif est de pratiquer cet exercice à chaque fois que vous êtes aux prises avec des pensées trop envahissantes, que vous ne parvenez pas à interrompre. Par exemple, lorsque vous vous faites du souci (ruminations anxieuses), lorsque vous broyez du noir (ruminations dépressives) ou lorsque vous êtes en colère.
Méditation sur les pensées	**Apprendre à calmer vos pensées.** La méditation sur les pensées vous permet d'expérimenter leur nature : beaucoup de nos pensées sont des pensées automatiques, surgissant d'elles-mêmes. Il nous appartient de faire le tri et de ne conserver que celles qui sont pertinentes. L'objectif est de pratiquer cet exercice à chaque fois que vous avez l'impression que vos pensées sont trop envahissantes, ou bien lorsque vous êtes aux prises avec une ou des pensées qui déclenchent des émotions perturbant votre bien-être.
Méditation sur les sons	**Apprendre à méditer sur les sons alentours, et ainsi apprendre à défocaliser votre attention.** Les sons de notre environnement évoquent habituellement de nombreuses réactions internes : émotions, pensées, images mentales, sensations corporelles. Pourtant, il s'agit avant tout d'une expérience sensorielle. Apprendre à observer ces mécanismes internes et à vous en distancier. En apprenant à prendre de la distance par rapport à nos interprétations internes, nous entraînons notre capacité à prendre du recul.

NATURE ET MEDITATION

PRATIQUE	PROCESSUS
Méditation de la montagne	**Apprendre à vous apaiser.** La méditation de la montagne est utile pour stopper une réaction émotionnelle, par exemple la frustration, la colère, ou la peur. Elle a en outre montré son utilité dans la gestion des addictions (régulation du craving et du manque). Cette méditation peut se combiner avec la méditation d'accueil afin de gérer une émotion.
Méditation de bienveillance	**Développer votre compassion et votre estime de soi.** Pourquoi la compassion et l'estime de soi seraient-elles liées ? C'est que notre façon de juger les autres obéit aux mêmes normes que notre façon de nous juger. Cesser de critiquer autrui est une étape nécessaire pour arrêter l'autocritique. Cette méditation vous permet d'apprivoiser progressivement votre compassion, c'est-à-dire votre capacité à accepter les limites et la nature imparfaite de l'être humain (qu'il s'agisse de vous ou des autres).
Accueillir un vécu pénible	**Apprendre à accueillir toutes les émotions, sensations, et pensées qui vous paraissent pénibles – avec bienveillance et sans vous juger.** L'accueil des émotions est une école de la bienveillance : vous devez faire preuve de beaucoup de patience et de délicatesse avec vous-même. Soyez votre meilleur(e) ami(e). Vous méritez de vous aimer tel que vous êtes. L'objectif est de pratiquer cet exercice à chaque fois que vous ressentez une urgence à sur-réagir, tout contrôler, ou à vous emporter – alors qu'au fond de vous vous savez que l'urgence n'est pas réelle.
Le scanner du corps	**Apprendre à recentrer votre attention sur votre corps.** Le scanner du corps est une école de l'échec : c'est parce que l'esprit s'évade, et parce que j'ai des pensées, des émotions et des sensations qui me déconcentrent, que je progresse. En pratiquant la méditation, au début, il est "souhaitable d'échouer". L'objectif est de se mettre en difficulté, et de rester en prise avec les difficultés qui se présentent. Vous pourrez alors vous familiariser avec leur territoire : le connaître, c'est le premier pas pour apprendre à les gérer.