



Méditation pleine conscience

Le geste : choisir un repère, remarquer une distraction, revenir. Tu n'as pas à vider ton esprit ni à finir plus calme.

Avant de commencer

Chaise stable, position confortable, pieds soutenus si possible. Yeux ouverts ou fermés selon ton confort. Un minuteur discret suffit. Jamais en conduisant ni pendant une tâche dangereuse.

La séance, minute par minute

Lis les repères avant la séance, puis laisse du silence entre les étapes :

- 1. Prendre place :** regarder la pièce, sentir un contact du corps avec la chaise ou les pieds avec le sol.
- 2. Trouver un repère :** observer le souffle naturel, sans le modifier. Sinon, choisir les contacts ou les sons.
- 3. Remarquer :** reconnaître la distraction, éventuellement la nommer « pensée », puis revenir.
- 4. Recommencer :** garder le même repère, sans forcer. Ajuster la position ou arrêter si nécessaire.
- 5. Terminer :** regarder autour de soi, bouger doucement, noter le repère utilisé et sa tolérance.

Adapter, pas endurer

Souffle inconfortable : choisir un son ou un objet visible. Assise difficile : adapter la posture. Marche possible : trajet dégagé, yeux ouverts, attention aux contacts des pas sans négliger l'environnement.

Commence par une à cinq minutes. Après une semaine, garde, raccourcis ou allonge légèrement selon ton envie et ta tolérance. Ces durées sont des repères d'organisation, pas des doses thérapeutiques validées.

Règle d'arrêt : si l'angoisse monte nettement, arrête, ouvre les yeux et reprends une activité familière. Panique répétée, souvenirs envahissants, impression d'irréalité ou symptômes persistants : demande l'aide d'un professionnel de santé. Ne remplace pas des soins par la méditation. En cas de danger immédiat, contacte les secours.

Journal de sept jours

Une ligne suffit. Une case vide ne demande aucun rattrapage.

Date	Durée	Repère	Observation / inconfort pendant ou après

Proposition pédagogique originale, non destinée à traiter un trouble. Le guide complet détaille les exercices, les adaptations et les sources.