



JON KABAT-ZINN

Avec les voix de **Christophe André** et **Claude Maskens**

JON KABAT-ZINN

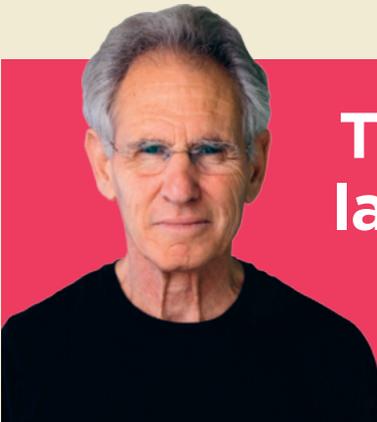
Méditations guidées

Méditations guidées

3^e
édition



- + de 4 H D'AUDIOS
- scan corporel
- deux séances de yoga
- méditation assise

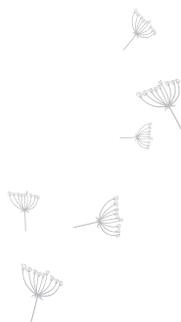


Tout pour pratiquer la pleine conscience

DBS

DBS

Méditations guidées



© Jon Kabat-Zinn
Dr. Kabat-Zinn's Mindfulness Meditation Practice CD's
Series 1

Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

.....
© De Boeck Supérieur s.a., 2023
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

3^e édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2023
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/155
ISSN 2294-6217
ISBN 978-2-8073-6186-7

JON KABAT-ZINN

Traduction de Claude Maskens

Interprétation de Christophe André et Claude Maskens

Méditations guidées

*Programme MBSR:
la réduction du stress basée
sur la pleine conscience*

DBS



Ressources numériques

Les enregistrements audio proposés dans ce livre sont disponibles via des QR codes et des URL que vous rencontrerez au fil de votre lecture.

Pour y accéder :

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



Tapez l'URL
dans votre navigateur





Introduction

« La mindfulness peut révéler ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en nous, et le rendre vivant quand nous en avons le plus besoin, d'une façon très pratique et très créative. »

Bienvenue dans le monde de la pratique de la pleine conscience (ou *mindfulness*) et de la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR¹). Les méditations guidées qu'offre ce livret vous sont proposées comme outils pour vous aider à cultiver la pleine conscience, en tant que pratique formelle de méditation et dans votre vie de tous les jours. Les enregistrements audio sont disponibles via les QR codes et liens que vous verrez apparaître au fil du texte.

On peut dire simplement que la *mindfulness* est la conscience qui vient d'une attention systématique, délibérée et non jugeante, à ce qui – au moment présent – est au plus proche dans votre expérience: il s'agit en réalité de cet instant précis dans lequel vous êtes vivant, quel qu'il soit – agréable, difficile, ou absolument inattendu –, et des sensations corporelles, des pensées et des sentiments dont vous faites peut-être l'expérience à cet instant.

Dans la pleine conscience, aussi étrange cela puisse-t-il paraître, nous n'essayons pas de régler quoi que ce soit, ni davantage de résoudre nos problèmes. Curieusement, les contenir dans la conscience, d'instant en instant, sans porter de jugement,

.....

1. *Mindfulness-Based Stress Reduction.*

conduit parfois à ce qu'ils se dissolvent d'eux-mêmes au fil du temps. Vous en viendrez peut-être à voir votre situation sous un jour nouveau, qui révèle des manières nouvelles et plus créatives d'être en relation avec elle. Cette nouvelle perspective viendra de votre plus grande stabilité et clarté d'esprit, ainsi que du soin apporté à ce qui est le plus important.

Quand nous pratiquons la pleine conscience, nous n'essayons pas d'atteindre activement un quelconque état de relaxation profonde ni tout autre état. Mais, de façon intéressante, en ouvrant notre conscience à la réalité des choses à cet instant, nous goutons souvent des états très profonds de relaxation et de bien-être du corps et de l'esprit, même face à d'extraordinaires difficultés. Je ne peux vous dire combien de personnes m'ont dit récemment «Je ne sais pas ce que j'aurais fait sans cette pratique», se référant aux difficultés ou aux angoisses que nous rencontrons probablement tous en tant qu'êtres humains à un moment ou l'autre de notre vie, en général quand nous nous y attendons le moins et avons un mal fou à les accepter. La *mindfulness* peut révéler ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en nous, et le rendre vivant quand nous en avons le plus besoin, d'une façon très pratique et très créative.

Les méditations guidées de ce livre ont été utilisées de façon active pendant plus de trente années, au début sous la forme de bandes enregistrées utilisées par les patients de l'hôpital qui suivaient mes classes à la Clinique de Réduction du Stress. Elles sont également utilisées par des milliers de personnes de par le monde, avec le livre *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*². Elles sont utilisées dans les programmes

.....
2. De Boeck Supérieur, 2023, 4^e édition (titre original : *Full Catastrophe Living - How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*). Les textes et citations du présent ouvrage sont extraits de ce livre.

Les 4 pratiques formelles de la pleine conscience à votre portée!

« Méditer, c'est observer le corps et l'esprit de manière délibérée, laisser vos expériences se déployer d'instant en instant, et les accepter telles qu'elles sont. »

Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*

Ce livre constitue le compagnon idéal pour découvrir ou approfondir la pleine conscience. Dans un langage accessible et universel, il en présente quatre pratiques essentielles :

- le scan corporel
- le yoga
- la méditation assise
- la méditation marchée

Des audios disponibles en compléments numériques ainsi que les textes et croquis de ce livre vous guideront sur le chemin de votre propre expérience méditative.

Laissez-vous entraîner et ouvrez un autre regard sur le monde... Pour vous, votre bien-être et votre santé !

Jon Kabat-Zinn, Ph.D., est enseignant de méditation, écrivain et scientifique. Il est professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, où il a fondé (1979) et dirigé la Clinique de Réduction du Stress mondialement connue, ainsi que le *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society* (1995).

Traduction de Claude Maskens

Dans
la même
collection



ISBN 978-2-8073-6186-7



14,95 €

www.deboecksuperieur.com