

Mon programme
d'auto-thérapie

Bob Stahl
Florence Meleo-Meyer
Lynn Koerbel

Préface de
Saki Santorelli

Je lutte contre l'anxiété grâce à la pleine conscience

Inclus
+ de 9 heures
d'exercices
en audio



10 semaines pour apprendre concrètement
à gérer son anxiété en toute situation !

DBS

**Bob Stahl
Florence Meleo-Meyer
Lynn Koerbel**

Préface de Saki Santorelli
Traduction de Catherine Verhaeghe

Je lutte contre l'anxiété grâce à la pleine conscience

DBS

Copyright © 2014 by Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer, and Lynn Koerbel,
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609

Dans la collection

Mon programme d'auto-thérapie

Je me libère de mes traumatismes grâce à l'EMDR
Je gère mon stress grâce aux TCC

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine
de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

*L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est **personnel et incessible**. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.*

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve
Pour la traduction et l'adaptation française

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 : février 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/027

ISBN 978-2-8073-7344-0

*À celles et ceux qui vivent avec l'anxiété,
qui ont osé regarder à l'intérieur d'eux-mêmes
et y ont découvert une sagesse
et une compassion profondes.*

« L'anxiété peut être une prison qui nous empêche de vivre et d'aimer pleinement. Dans ce manuel, magnifiquement organisé, les auteurs nous guident parmi les outils et enseignements les plus puissants de la pleine conscience, qui ont le pouvoir d'ouvrir la porte de cette prison. Je le recommanderais à quiconque est en proie à l'anxiété ou cherche, tout simplement, à mieux goûter aux soins qu'apporte la pleine conscience. »

— **Tara Brach**, auteure de *L'acceptation radicale* et *Trouver le refuge véritable*

« La pleine conscience, c'est le chemin au milieu du chaos que l'on rencontre chaque jour. Socrate a dit : "Connais-toi toi-même". Voici comment. »

— **Stephen Levine**, auteur de *Qui meurt ? Une investigation du processus conscient de vivre et mourir*

« L'anxiété embourbe l'esprit. La pleine conscience permet de voir les choses telles qu'elles sont. L'anxiété est douloureuse. La pleine conscience est un chemin vers la douceur, pour le corps et l'esprit. En envisageant de manière conjointe le mal et son remède, ce livre remplit un besoin réel ; en fait, il nous fournit ce dont nous avons le plus besoin, avec soin et talent. »

— **Gregory Kramer**, auteur de *Le dialogue conscient : le chemin interpersonnel vers la liberté*

« Ce chef-d'œuvre réunit la rigueur de la science, la sagesse de l'intime réflexion et l'efficacité due à des années d'expérience clinique. La richesse des idées et pratiques présentées dans ce manuel éducatif tourné vers la pratique et l'expérimentation personnelle profitera à quiconque vit avec la peur et l'anxiété, ainsi qu'aux thérapeutes et éducateurs. Enraciné dans la pleine conscience, cet ouvrage offre une nouvelle manière de vivre qui a le pouvoir de transformer nos vies individuelles et collectives. »

— **Shauna Shapiro**, coauteur de *Élever son enfant en pleine conscience*

SOMMAIRE

Remerciements	7
Préface	9
Introduction	13
Un mot sur les auteurs.	16
La méthode proposée dans ce livre	19
Étape 1 Apprivoiser votre anxiété	27
👉 Semaine 1 : comprendre l'impact de l'anxiété sur votre vie	28
👉 Semaine 2 : apprendre les bases de la pleine conscience	52
👉 Semaine 3 : utiliser la pleine conscience pour apaiser votre anxiété	76
Étape 2 Identifier où se situe votre anxiété	93
👉 Semaine 4 : accueillir l'anxiété dans votre corps en pleine conscience.	94
👉 Semaine 5 : accueillir les pensées anxieuses en pleine conscience	122
👉 Semaine 6 : accueillir les émotions anxieuses en pleine conscience	149
Étape 3 Améliorer vos relations.	169
👉 Semaine 7 : apprendre à communiquer en conscience . .	170
👉 Semaine 8 : transformer l'anxiété grâce à la réconciliation et un amour bienveillant.	190

Étape 4	Maîtriser votre anxiété dans la durée	213
👉 Semaine 9	: intégrer les outils de pleine conscience dans votre quotidien.	214
👉 Semaine 10	: poursuivre votre voyage.	233
Conclusion		249
Ressources		251
Références		253
À propos des auteurs		255

Remerciements

Je souhaite remercier profondément ma tendre épouse, Jan et nos deux fils, Ben et Bodhi. Ils continuent à m'apprendre tellement au niveau de la bienveillance, du pardon, de l'amour et du soutien. Je remercie également mes chers parents, Marilyn et Alvan, qui incarnent sincèrement la vie, avec un amour attachant et infini. Salutations et révérences à mes enseignants de méditation : Rina Sircar, Taungpulu Sayadaw, Hlaing Ted Sayadaw et Pakokku Sayadaw : je ne serais pas sur ce chemin de la pleine conscience sans eux. Une reconnaissance profonde à mes chers amis Jon Kabat-Zinn, pour avoir créé le programme MBSR, et Saki Santorelli, directeur exécutif du *Center for Mindfulness* à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts : ils ont tous les deux amené habilement la pleine conscience dans le monde, avec la science pour la soutenir, au grand bénéfice d'un nombre important de personnes. Je souhaiterais également remercier mes sœurs du Dharma, Florence Meleo-Meyer et Lynn Koerbel, qui se sont associées à moi pour écrire ce livre. Elles incarnent la sagesse, l'intégrité et une ouverture de cœur. Pour terminer, une gratitude sincère envers tous mes amis et étudiants et envers tous les êtres, grands et petits, qui m'enseignent l'humilité et la compassion.

Bob

La participation à ce mystère qui se déploie et à la beauté de la vie est comme une fontaine d'amour, au-delà des mots. Je souhaiterais remercier avec amour mes enfants et leurs partenaires : Anna et Seth, Nick et Alexis, Luke et India, ainsi que mes petits-enfants, Odette et Eden.

Avec gratitude, j'honore mes enseignants : Swami Chidvilasanda, dont la grâce abondante continue de faire briller la lumière de chaque chose à chaque instant ; Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, dont le dévouement, l'éclat et la générosité ont pavé mon chemin,

ainsi que celui de milliers d'autres, pour savourer le caractère précieux de la vie ; et Gregory Kramer, dont l'enseignement incarne le souvenir de l'unité, du calme et du silence. Je souhaite également remercier mon cercle familial, mes amis et mes collègues. Vous incarnez la bonté et l'amitié à mesure que nos vies passées ensemble s'allongent. Bob Stahl et Lynn Koerbel, je chéris votre présence. Partager un cœur, une vision et un effort similaires dans ce livre a été un don d'amour.

Florence

J'exprime ma gratitude à mes enseignants, tout particulièrement à Swami Chidvilasananda, qui, le premier, m'a montré que la beauté et la lumière dans chaque cœur sont accessibles et connaissables. Une révérence à ma partenaire de vie et d'amour, Annie Bissett, dont la constance, le cœur pur et la vision claire m'ont soutenue à travers tous les climats, intérieurs comme extérieurs, et ont su quand me pousser vers l'avant et quand m'offrir un refuge. À mes parents, Wally et Shirley Koerbel. Ils furent mes premiers enseignants et je retourne sans cesse à leurs leçons : travailler dur, prendre soin des autres et diriger avec amour. À Jon Kabat-Zinn, dont la vision claire et la générosité ont touché tant de personnes grâce au programme MBSR, et à Saki Santorelli, qui dirige le Center for Mindfulness avec énergie et fougue. Les derniers remerciements, mais pas les moindres, à mes chers amis du Dharma et compagnons d'écriture, Bob Stahl et Florence Meleo-Meyer. Leur engagement dans le soulagement de la souffrance est inspirant, et je suis très honorée de les connaître.

Lynn

Nous remercions Saki Santorelli, qui a si généreusement soutenu notre projet et en a écrit la préface. Nous souhaitons également exprimer notre profonde gratitude aux autres personnes qui ont dit du bien de ce livre : Tara Brach, Stephen Levine, Diana Winston, Gregory Kramer, John Robbins, Shauna Shapiro et Christopher Germer, mais aussi à nos amis qui ont posé pour les illustrations de yoga : Heidi Haas-Hooven, Fred Hooven, Jodie Nolan et Jonathan Thomas. Pour terminer, nous remercions sincèrement l'équipe de New Harbinger qui a supervisé ce livre et qui nous a guidés au mieux de sa capacité : Jess O'Brien, Nicola Skidmore, Jess Beebe et l'extraordinaire éditrice indépendante Jasmine Star.

BOB, FLORENCE et LYNN

Préface

Il y a quelque temps, un jeudi matin, j'étais assis en cercle avec une trentaine de personnes à la Clinique de réduction du stress de la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts (UMass). Cette clinique est le lieu où est né le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction ou MBSR). Le programme MBSR a été développé il y a 35 ans par mon ami et collègue de longue date Jon Kabat-Zinn, et depuis 1979 il a été continuellement enseigné et étudié scientifiquement à UMass. Plus de 20 000 personnes ont terminé le programme à UMass et la recherche scientifique au sujet de la pleine conscience, ainsi que le programme MBSR, ont grandi exponentiellement et mondialement ces dix dernières années.

Qui étaient les participants assis en cercle ? Je pourrais vous parler de John, le chirurgien qui, six mois plus tôt, a subi une opération à cœur ouvert pour réparer une valve défectueuse ; ou vous dire quelques mots sur Dorothy, une enseignante de secondaire affligée d'angine chronique, qui dit d'elle-même qu'elle est toujours gentille, qu'elle ne s'est jamais affirmée, et qu'elle se sent « coincée » la plupart du temps. Cependant, puisque le thème central de ce livre est l'anxiété et les moyens que nous pouvons apprendre pour intégrer la pleine conscience dans nos vies comme moyen de relâcher les liens qui nous emprisonnent et nous appauvrissent lorsque nous sommes coincés dans une anxiété non productive, je vais vous parler de Marie.

Marie est assise juste à côté de la porte. Elle porte des lunettes de soleil sombres. Ses joues brillent de larmes. Elle nous confie qu'elle a été une femme d'affaires très influente pendant de longues années et qu'elle avait l'habitude d'être accomplie et de contrôler les choses – la personne qui s'occupe de tout pour tout le monde. Maintenant,

nous avoue-t-elle, elle ressent une forte anxiété quasi permanente, accompagnée d'épisodes de terreur. Quelqu'un a dû la conduire ce matin pour qu'elle puisse se rendre à la séance ; Marie était submergée par la peur. Elle se rend partout avec un gros sac, une sorte de kit de survie contenant des bouteilles d'eau, des clés, des carnets d'adresses, une plaquette de comprimés, des lectures inspirantes et encore d'autres objets. Le sac est posé sur le sol, placé tout près d'elle. Elle nous parle de son gros sac – mi-rigolant, mi-pleurant – comme d'une façon de décrire sa situation complexe. Elle dit qu'elle veut « être comme avant », mais elle est tracassée par toutes sortes de pensées à propos de l'avenir : *Que va-t-il m'arriver ? Et si ceci ou cela se produit ? Combien de temps puis-je continuer comme ceci ? Et si je n'allais pas mieux ?* J'ai été encore plus frappé par sa dernière affirmation : « Je veux reprendre ma vie. »

Comme Marie, ne voulons-nous pas tous habiter cette vie que nous avons à vivre aussi pleinement que possible ?

La pleine conscience et le programme MBSR ne sont pas la panacée. Il existe, cependant, des montagnes de preuves scientifiques de leur efficacité pour une large palette de conditions. Elles rapportent notamment que la méditation, et plus particulièrement la méditation de pleine conscience, peut aider à apaiser l'anxiété, la dépression et la douleur. C'est une excellente nouvelle !

Qu'apprennent les 10 000 personnes à travers le monde qui participent à un programme MBSR ? Dans le but de dissiper toutes notions stéréotypées à propos de la méditation et de la pleine conscience, commençons par ce qu'ils n'apprennent pas : ils n'apprennent pas à se retirer, à « se rendre autre part ». Ils n'apprennent pas à se relâcher, s'évader, vider leur esprit, à se visualiser dans un endroit spécial où ils se sentent en sécurité, ni à nier qu'ils éprouvent de l'anxiété.

En revanche, ils apprennent quelque chose de beaucoup plus simple et plus profond : comment être attentif à la réalité de leur vie à chaque instant – le corps et le mental, le cœur et l'âme. En se rendant attentifs à la réalité de leur existence, ils apprennent à cultiver une plus grande conscience. Au travers de cette conscience, ils apprennent à s'arrêter, à prendre suffisamment de recul pour commencer à se rendre compte, directement et sans ambiguïté, à quel point ils sont plongés dans leurs pensées, à quel point ils s'y identifient – particu-

lièrement les pensées provoquant de l'inquiétude et de l'anxiété, qui les emmènent facilement très loin. Cette prise de recul ressemble un peu à l'expérience que l'on vit lorsque l'on se réveille d'un cauchemar. Dans ce moment d'éveil, ils deviennent de plus en plus capables de se *tourner vers* les sensations et les pensées qui ont jusqu'alors provoqué de l'inquiétude, de la peur et de l'anxiété incontrôlées.

Quelque chose se produit grâce à cet acte radical de conscience. Les participants au programme deviennent de plus en plus familiers avec le fait d'être présent. Ils commencent à passer d'un état conditionné, hautement réactif et empêtré dans des états d'esprits anxio-gènes à un état d'éveil, où ils sont prêts à répondre et davantage capables de faire des choix qui améliorent leur vie. Ils découvrent petit à petit qu'ils disposent d'options – de nouvelles façons de répondre aux situations et circonstances familières. Alors que le fait de se tourner vers ce qu'ils auraient plutôt évité semble contre-intuitif, les gens rapportent constamment qu'apprendre à voir et à aller directement à la rencontre de ce qui est dans leur esprit et dans leur corps les aide à démasquer les habitudes qui les ont poussés à croire que ces pensées sont « les leurs », qu'elles sont « réelles », « vraies » et qu'elles le seront toujours. C'est bien d'une révélation qu'il s'agit. Au cours du programme MBSR, les participants apprennent à mieux se connaître, à désapprendre une foule de vieilles habitudes mentales qui ne sont plus d'aucune aide, et découvrent qu'ils peuvent faire face à leurs sentiments d'anxiété de façon libératrice.

Je suspecte que nous recherchons tous ce type même de liberté.

C'est ce que Marie a voulu dire par « reprendre sa vie ». Durant les premières semaines de cours, Marie a retiré ses lunettes de soleil. À la moitié du programme, elle a commencé à conduire. Un jour, elle a ri haut et fort à propos de son « gros sac », qu'elle n'emmenait plus avec elle. Se sentait-elle encore extrêmement anxieuse par moments ? Oui. Mais elle ne se sentait plus démunie face à l'anxiété, et le plus important c'est que les pensées et les émotions qui avaient l'habitude de générer une peur et un sentiment d'isolement ne dominaient plus sa vie. D'une façon très réelle, Marie se libérait grâce à l'expérience directe de l'apprentissage de la pleine conscience.

Ce livre est une clé que vous tenez maintenant dans vos mains. Elle ouvre la porte de la prison de la peur et de l'anxiété. Ensuite, elle

vous accompagne en douceur et constamment, dans la fraîcheur que vous êtes et qui vous attend, chaque jour de votre vie.

Écrit par trois enseignants MBSR renommés et experts, Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer et Lynn Koerbel, le texte est clair, bienveillant et son message, sans cesse répété, est que l'anxiété est gérable. Les auteurs savent très bien vous faire comprendre à quel point, en réalité, le mot « gérable » est vaste. J'adore ce terme. Il représente l'espoir et implique que vous pouvez maintenant entrer en *relation* avec l'anxiété, alors que vous disposez en vous de toutes les ressources nécessaires pour vous libérer des bornes étroites que celle-ci peut construire.

Si vous souffrez d'anxiété et voulez vivre en paix, dans un contentement et une compréhension plus grande, ce livre est pour vous. Si vous voulez simplement découvrir à quel point vous êtes déjà grand, lumineux et beau, ce livre est une carte vous menant au trésor qui n'est autre que vous-même.

Saki F. SANTORELLI, docteur en pédagogie,
Professeur de médecine,
Directeur de la Clinique de réduction du stress,
Directeur exécutif du Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care and Society
à l'École de médecine de l'Université du Massachusetts

Introduction

Bienvenue dans *Je lutte contre l'anxiété grâce à la pleine conscience*. Si vous vivez avec l'anxiété, vous n'êtes pas seul. Selon l'OMS¹ (Organisation mondiale de la Santé), en 2021, les troubles anxieux touchaient 4,4 % de la population mondiale, soit 359 millions de personnes. Le coût de cette épidémie d'anxiété est épouvantable, y compris en termes économiques, puisque Santé publique France² rapporte qu'en 2023, les troubles mentaux, dont font partie les troubles anxieux, ont coûté 27,8 milliards d'euros à la France, soit 14 % des dépenses totales de l'Assurance Maladie, qui s'élèvent à 202,5 milliards d'euros³.

L'anxiété diffère des sentiments normaux de nervosité. Les personnes vivant avec de l'anxiété sont sujettes à la dépression et à la dépendance ou à l'abus d'alcool ou d'autres substances, dans l'espoir d'y trouver un certain soulagement face à leurs symptômes. L'anxiété peut être paralysante, affectant de nombreux aspects de l'existence, depuis la vie familiale et sociale jusqu'à la vie professionnelle.

Causes et types d'anxiété

Les causes des troubles anxieux ne sont pas totalement élucidées. Dans la plupart des cas, l'anxiété n'est pas causée par un unique facteur, mais résulte plutôt d'un ensemble complexe de facteurs à risque qui comprennent la chimie du cerveau, la génétique, la personnalité,

1. OMS. *Troubles anxieux*. Fiche d'information du 8 septembre 2025.

2. Chiffres tirés du *Points de repères* n°56 de juillet 2025 publié par l'Assurance Maladie.

3. Nlde: chiffres adaptés pour la version française actuelle.

les événements de la vie et le stress environnemental. Parfois, des facteurs physiques peuvent y contribuer, faisant monter en puissance les sentiments d'anxiété dans le corps et le mental. Les coupables les plus courants sont la consommation de caféine, une thyroïde très active (hyperthyroïdie), un taux de glucose dans le sang insuffisant (hypoglycémie), une arythmie cardiaque ou encore le fait de manger une grande quantité de nourriture sucrée avec peu de glucides complexes pour aider à contrôler le niveau de sucre dans le sang. De plus, certains médicaments et plantes peuvent provoquer des effets secondaires qui augmentent la sensibilité à l'anxiété. C'est pourquoi il serait peut-être judicieux de consulter un médecin pour supprimer ou traiter toutes les causes physiques. Ceci étant dit, il est également important de mentionner que, dans la plupart des cas, l'anxiété naît dans la psyché. **Ce livre a été écrit pour explorer comment les interventions basées sur la pleine conscience peuvent réduire votre anxiété et améliorer votre bien-être.**

Il existe de nombreux types de troubles anxieux, y compris les troubles paniques, les troubles d'anxiété sociale, le syndrome d'anxiété post-traumatique, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les troubles anxieux généralisés, l'agoraphobie et les phobies spécifiques comme la peur de voler, la peur des araignées, et ainsi de suite. Dans ce livre, nous nous centrons essentiellement sur l'anxiété généralisée ou sociale, puisque ce sont les formes les plus courantes. Cependant, à mesure que vous pratiquerez la pleine conscience, vous verrez son intérêt pour les autres formes d'anxiété.

Les symptômes anxieux peuvent varier selon le type d'anxiété mais, parmi eux, nous retrouvons les sentiments de paniques, de peur, d'appréhension et d'inquiétude. L'anxiété est souvent associée aux inquiétudes à propos de l'avenir et des dangers perçus. Vous pourriez avoir des pensées comme *je me sens réellement anxieux à propos du pique-nique organisé par le travail. Quand je suis nerveux, je ressens un malaise vis-à-vis de moi-même. Comment vais-je gérer cette situation ?* Lorsque vous observez ce genre de pensées et les émotions qui y sont associées, vous avez de grandes chances de les ressentir dans votre corps, peut-être une boule dans l'estomac ou vos muscles qui sont tendus. L'insomnie, les migraines, les mains et les pieds froids ou moites, des palpitations cardiaques, le souffle court, la bouche sèche, les mains engourdis ou qui picotent, des rougeurs ou autres

problèmes de peau sont d'autres symptômes physiques courants. Alternativement ou en plus des précédents, les sentiments peuvent s'exprimer sous forme de comportements physiques comme ronger ses ongles, manger à l'excès ou trop peu.

L'anxiété peut avoir un impact significatif sur les relations familiales. Elle peut également avoir un effet néfaste sur les activités du quotidien, en s'étendant aux performances et à l'efficacité professionnelles, puisqu'elle entraîne généralement une diminution de la capacité à se concentrer. Vous pourriez expérimenter des pensées obsessionnelles, des troubles du sommeil ou une incapacité à être calme. L'anxiété peut également exacerber le stress ressenti en vivant avec une maladie, puisqu'elle augmente le niveau global de souffrance et de détresse.

Alors que la peur est plus généralement dirigée vers un événement extérieur spécifique, une situation ou un objet, l'anxiété est plutôt une inquiétude vague et interne à propos de quelque chose de négatif qui va se passer. Nous voulons reconnaître qu'expérimenter la peur de temps en temps est tout à fait normal. En réalité, les êtres humains et les autres animaux sont conçus pour ressentir la peur ; cela fait partie de notre système biologique de survie et s'initie dans l'amygdale, une structure cérébrale primitive qui détecte les menaces et déclenche la réaction de lutte ou de fuite. Dans des situations adéquates, cette réponse nous aide à bouger et à agir avec rapidité et clarté. La distinction entre la peur normale et l'anxiété commence à devenir ambiguë lorsque la menace perçue n'est pas quelque chose qui vous met littéralement en danger, mais qui représente plutôt un danger psychologique ou émotionnel. Ces expériences tendent à ne jamais prendre fin et c'est la raison pour laquelle elles peuvent prendre le dessus, envahissant votre esprit et devenant gênantes dans votre vie personnelle.

Un mot sur les auteurs

Nous aimerions nous présenter rapidement et vous donner les raisons qui nous ont poussés à écrire ce livre. Chacun de nous a été affecté par l'anxiété et nous sommes reconnaissants d'avoir été initiés à la pratique de la pleine conscience. Pour nous trois, la pleine conscience a été transformative, nous aidant non seulement à aller à la rencontre des moments d'anxiété, mais nous permettant aussi de nous faire découvrir d'autres ressources intérieures, comme le courage, la résilience, l'humour et le discernement. Nous voulons affirmer qu'il est possible de vivre avec moins d'anxiété et d'expérimenter une paix plus grande en vous, et dans ce but nous vous offrons ce livre, du plus profond de nos cœurs.

Bob Stahl

Je suis assez familier avec la montée d'anxiété et la manière dont elle peut se propager dans ma peau, ma chair, mes os et tout mon être. L'intensité pouvait varier d'un sentiment léger d'anxiété dans le cadre de situations sociales à de fortes inquiétudes au sujet du futur ou des êtres qui me sont chers. J'ai aussi expérimenté une anxiété majeure lorsque j'ai eu, en 1996, une maladie grave mettant ma vie en danger. J'ai failli mourir de la fasciite nécrosante, mieux connu sous le nom de bactérie mangeuse de chair. J'étais immensément reconnaissant de ma pratique de méditation de pleine conscience qui m'a aidé à traverser cette crise sanitaire extrême.

Avec les années, ma pratique de méditation a été comme un refuge constamment disponible, tout particulièrement en périodes

d'anxiété, qu'elles soient marginales ou sévères. Depuis ma première retraite de méditation de pleine conscience qui s'est déroulée il y plusieurs années maintenant, j'ai appris à utiliser cette pratique comme un moyen de me tourner vers mes peurs et d'y trouver mon cœur. Comme le dirait mon très cher enseignant de méditation Rina Sirca, « La reconnaissance t'apportera la connaissance. » Et en effet, lorsque j'ai commencé à accueillir, à reconnaître mon anxiété, avec le temps, elle s'est petit à petit dissipée. J'ai découvert que la manière d'aborder l'anxiété était de se tourner vers elle, exactement comme le fait de tourner les roues d'une voiture pour la remettre sur la voie après un dérapage. La pratique de la pleine conscience a véritablement transformé ma vie, et je suis heureux de vous offrir ce livre afin que vous puissiez expérimenter des bénéfices similaires.

Florence Meleo-Meyer

Lorsque j'avais 16 ans, je gérais difficilement mes attaques de panique causées par une crise familiale. Durant ces moments, je ressentais une difficulté à respirer et d'autres sensations physiques comme des tremblements ou une oppression au niveau de la tête, de la poitrine et de l'estomac. Je ressentais une impuissance confuse et une crainte de perte de contrôle. Je ne savais pas ce qu'étaient ces épisodes, ou même qu'ils pouvaient être reliés au stress familial que j'expérimentais. Peut-être à cause de cette souffrance précoce, j'ai commencé à m'intéresser à ce que cela signifiait d'être humain et ceci m'a amenée à pratiquer la méditation.

À travers la pratique de la pleine conscience, j'ai commencé à me tourner vers ce que j'expérimentais parce que c'était là, au moment même. Même si j'expérimentais le jugement, des tremblements ou la peur d'une incapacité, le pouvoir d'embrasser ma propre expérience avec une certaine bienveillance et de la douceur a permis à mon corps de se poser, à mon mental de se calmer et à mon cœur de s'élargir, d'accueillir de la compassion envers moi-même. Je suis reconnaissante au-delà des mots pour ce cadeau qu'est la méditation de pleine conscience et pour la possibilité de m'ouvrir à cette capacité d'être pleinement vivante, en présence de ce mélange d'expériences, d'émotions, de difficultés et de cadeaux que la vie apporte. Vivre en pleine conscience me permet d'embrasser la vie à travers à la

fois les moments de lumière et d'obscurité. La pratique de la pleine conscience m'a offert une voie vers la libération de ma souffrance, et ceci vaut la peine d'être partagé ! Je souhaite que vous puissiez toucher la libération de l'anxiété au travers de ce livre, semaine après semaine, alors que vous apprenez et pratiquez la pleine conscience.

Lynn Koerbel

J'étais une enfant qui avait beaucoup de mal à dormir chez des copines ou à partir en camp, parce que je me sentais submergée par le fait d'être loin de chez moi. J'étais également souvent anxieuse à l'école. Un estomac serré et de nombreux symptômes physiques que je ne comprenais pas m'ont renvoyée plus d'une fois malade à la maison. Maintenant, en y réfléchissant, je les vois comme des signes d'anxiété. En grandissant, mon expérience de l'anxiété a continué à limiter mes activités. Un simple exemple est celui où j'ai pris la dure décision de ne pas participer aux récitals de piano parce que je me sentais incapable de ressentir la pression supplémentaire de la mémorisation.

Deux activités importantes m'ont aidée à vivre cette anxiété différemment. L'une était la pratique intense de l'aérobic et l'autre celle de la méditation et du yoga, que j'ai découverts au lycée. Bouger mon corps consciemment et centrer mon attention sont deux activités qui m'ont ouvert à plus de choix dans le moment, mais aussi à une dose de maîtrise de soi, de courage et de liberté émotionnelle. Avec les années, ma pratique quotidienne de la pleine conscience a transformé mon expérience de l'anxiété comme un monstre sans forme en un enseignant familier – un enseignant qui m'offre l'opportunité d'aller regarder plus en profondeur ce qui est en train de se passer, d'accueillir tous mes sentiments et de sortir de ma zone de confort pour me tourner vers ce par quoi mon cœur est attiré. À côté de ma propre expérience, j'ai également eu l'honneur de m'asseoir en compagnie de clients et d'étudiants qui ont eu, eux aussi, le courage de se tourner vers leur anxiété – acte ô combien stressant –, trouvant à la fois un refuge et une transformation dans la pratique de la pleine conscience.

La méthode proposée dans ce livre

Ce livre est un manuel pratique qui vous introduira à la pleine conscience comme manière de vivre. La pleine conscience peut s'expérimenter de deux façons différentes : à travers les pratiques informelles et formelles.

1. Avec les **pratiques informelles**, vous incorporez la pleine conscience dans votre quotidien, en étant pleinement conscient lorsque vous faites la vaisselle, nettoyez le sol, vous brossez les dents, etc. Vous pouvez pratiquer de manière informelle en mangeant, lorsque vous conversez avec quelqu'un ou que vous travaillez – quelle que soit votre activité.
2. La **pratique formelle** est plus structurée et reprend différentes méditations guidées que nous présentons dans ce livre, comme la respiration consciente, le scan corporel, la méditation assise et la méditation de l'amour bienveillant. Pour ces pratiques, vous pouvez soit les lire dans ce livre, soit écouter les enregistrements disponibles en scannant les QR codes.

Nous avons également inclus des informations importantes sur la connexion corps-esprit et sur la science de la pleine conscience, qui approfondiront votre compréhension de l'anxiété et vous aideront à apprendre comment la gérer au mieux. Vous trouverez en outre des exercices qui amélioreront votre résilience et votre sentiment de calme. Ce livre est conçu comme un programme en 10 semaines réparties en 4 étapes, que vous pouvez suivre pas à pas. En voici un résumé.

Étape 1 : apprivoiser votre anxiété

Pendant les trois premières semaines du programme, vous allez comprendre l'impact de l'anxiété sur votre vie, apprendre les bases de la pleine conscience et utiliser la pleine conscience pour apaiser votre anxiété.

Étape 2 : identifier où se situe votre anxiété

Les trois semaines suivantes, vous allez apprendre à repérer comment l'anxiété se manifeste dans votre corps, vos pensées et dans vos émotions.

Étape 3 : améliorer vos relations

L'anxiété affecte aussi vos relations ; les semaines 7 et 8 seront donc consacrées à amener plus de conscience dans vos communications et à rester calme en présence des autres grâce aux pratiques de réconciliation et de l'amour bienveillant.

Étape 4 : maîtriser votre anxiété dans la durée

Les deux dernières semaines de ce programme vous donneront les outils pour intégrer la pleine conscience dans votre quotidien afin de continuer, dans la durée, à gérer votre anxiété en toute situation.

RESSOURCES

À la fin de ce livre, nous fournissons des informations sur les lieux, les livres et autres ressources qui peuvent vous aider à soutenir votre pratique de pleine conscience comme philosophie de vie. Les lectures inspirantes et intéressantes, ainsi que passer du temps avec des personnes ayant un état d'esprit similaire au vôtre, peuvent réellement vous aider à soutenir votre pratique de pleine conscience.

🌿 Ce livre peut-il vous aider ?

Vous vivez avec la peur et l'anxiété, que ce soit lié aux vicissitudes de la vie, à la maladie, à la douleur physique ou encore à d'autres facteurs ? Alors, ce livre est fait pour vous !

Il est pratique, éducatif et expérientiel et vous aidera à développer une pratique de pleine conscience qui vous permettra non seulement

de réduire votre anxiété, mais également de vous diriger vers plus de paix, de vitalité et de bien-être dans votre vie.

Si vous êtes thérapeute, clinicien ou enseignant, ce livre peut vous être utile comme support dans votre travail avec des patients ou des étudiants anxieux.

L'approche utilisée dans ce livre est inspirée par le travail novateur de Jon Kabat-Zinn, qui a créé le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction ; MBSR), et Saki Santorelli, directeur du Center for Mindfulness (Centre de pleine conscience) de la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Bien que ce manuel pratique ne remplace pas la participation à un cours de MBSR, nous croyons sincèrement qu'il peut être très utile pour alléger l'anxiété. (Pour trouver un programme MBSR dans votre région, consultez la section « Ressources » à la fin du livre.)

La pleine conscience est devenue un terme très à la mode, générant de grandes avancées dans les mondes de la médecine, des neurosciences, de la psychologie, de l'enseignement et du travail. Les interventions basées sur la pleine conscience se répandent à travers le monde et aident de nombreuses personnes vivant dans le stress, la douleur, la maladie, la dépression, les dépendances et bien entendu l'anxiété.

Comment utiliser ce livre

Nous vous recommandons d'aborder la lecture de ce livre lentement et séquentiellement, en commençant par la semaine 1, puisqu'il est conçu pour vous aider à développer progressivement votre pratique de pleine conscience. À mesure que vous avancez dans le livre, rappelez-vous d'être patient et compatissant envers vous-même. Ceci est un processus graduel, et il prendra du temps, exactement comme apprendre à jouer d'un instrument de musique ; mais lorsque vous déployez un effort sincère, vous finirez par jouer une magnifique mélodie. La pratique est la clé du changement véritable et durable, donc prenez le temps nécessaire pour travailler chaque semaine avant d'entamer la suivante. Ceci vous aidera à intégrer les pratiques dans votre vie.

En plus de vous offrir des pratiques de pleine conscience et des informations sur la manière de travailler consciemment avec l'anxiété,

chaque semaine contient des éléments particuliers pour améliorer votre apprentissage et vous aider à rester sur la bonne voie :

- * **Votre journal** : nous vous offrons l'espace pour prendre note de vos expériences lorsque vous réalisez une pratique pour la première fois. Sentez-vous libre d'avoir un journal intime rien que dans cet objectif – ou si c'est une démarche qui vous parle et que vous souhaitez plus d'espace. Retranscrire ce que vous apprenez et observez durant les pratiques, mais aussi durant toute cette phase d'apprentissage, peut fournir des informations très précieuses sur votre expérience de vie. Avec le temps, ces prises de notes peuvent vous montrer que vous progressez, même lorsque vous expérimentez occasionnellement des pas en arrière.
- * **Réflexion guidée** : ces sections vous invitent à prendre un peu de temps pour songer à différents sujets et les explorer.
- * **Pause consciente** : réaliser une pause pour reconnaître votre expérience en pleine conscience peut faire des merveilles, en vous aidant à intégrer de nouveaux apprentissages. Donc, de temps en temps, nous vous offrirons un encadré avec un doux rappel, afin de prendre une pause consciente avant de placer votre attention sur un nouveau sujet.
- * **Essayez ceci** : dans ces encadrés, vous trouverez des stratégies qui vous aideront à développer une idée de ce qu'est la pleine conscience en utilisant une nouvelle approche vis-à-vis d'une situation familière.
- * **Journal de pratique** : conformément au dicton anglophone « ce que l'on mesure grandit », nous vous offrons l'espace pour retranscrire toutes les informations sur la manière dont se passe votre pratique. Vous pouvez utiliser cette information pour vous guider et faire des ajustements, si nécessaire.
- * **Enregistrements audio téléchargeables** : ce manuel pratique comprend un certain nombre de méditations que vous pouvez télécharger en scannant les QR codes correspondants. Écouter ces méditations est une façon merveilleuse de construire votre pratique puisqu'elles donnent le rythme et vous permettent de vous concentrer sur la pratique, sans vous astreindre à revenir au livre. Les versions audio sont très pratiques, vous pouvez les écouter presque partout. La plupart des méditations peuvent se pratiquer

durant des temps variables – généralement 15, 30 ou 45 minutes, pour vous aider à construire votre pratique graduellement.

Comme toute chose dans la vie, votre pratique de pleine conscience changera sans cesse. Si, à un moment, vous notez que votre pratique s’est relâchée, ne soyez pas dur envers vous-même. La beauté de la pleine conscience est que cette simple constatation est un acte de pleine conscience. Le moment où vous réalisez que vous n’avez pas été présent, vous êtes à nouveau présent !

RÉFLEXION GUIDÉE

Pourquoi avez-vous décidé de travailler avec ce livre ?

Avec cet exercice, nous aimerions vous inviter à réaliser votre première exploration consciente. Lorsque vous écrirez – ici et lors de toutes les explorations conscientes –, nul besoin de juger, d’analyser ou de comprendre le pourquoi du comment. Écrivez simplement ce que vous ressentez en termes de sensations corporelles, de pensées ou d’émotions, alors que vous songez à la question. Nous vous suggérons de prendre votre temps avec ces explorations, de sorte qu’elles puissent descendre au plus profond de vous ; sentez-vous libre d’utiliser un journal intime si vous avez besoin de plus d’espace.

Que se passe-t-il dans votre vie qui vous a incité à acheter ce livre ?

.....

.....

.....

.....

.....

Qu’attendez-vous de ce livre en termes de résultat ?

.....

.....

.....

.....

.....

Citez quelques points positifs que vous vous reconnaissez ou que d'autres personnes vous reconnaissent.

.....

.....

.....

.....

EXERCICE

Évaluation de votre niveau d'anxiété

Avant de poursuivre avec la semaine 1, prenez un moment pour évaluer votre niveau d'anxiété actuel. Ceci n'est pas une évaluation formelle ; elle a plutôt pour objectif de vous donner un aperçu de votre perception, de la manière dont vous vous sentez. Ce processus se divise en deux étapes :

1. Listez jusqu'à 10 situations qui vous angoissent en ce moment. Sentez-vous libre d'énumérer des expériences quotidiennes d'anxiété ou des expériences bien spécifiques. Plus vous êtes explicite, mieux vous serez capable de dire si votre niveau d'anxiété a changé lorsque vous répéterez cette évaluation à la fin du livre.
2. Évaluez comment vous vous sentez à propos de chaque situation sur une échelle de 1 à 10, 1 étant « très peu anxieux » et 10 « extrêmement anxieux ».

Voici un exemple : Fred se sentait très anxieux dans un grand nombre de situations sociales. Aller au restaurant étant particulièrement difficile, il énuméra cette situation comme un des sujets.

Lorsqu'il termina sa première évaluation, il évalua son niveau d'anxiété pour cette situation à 8, ce qui est relativement élevé. À mesure qu'il avançait dans le livre, il remarqua que son niveau d'anxiété diminuait graduellement, pour finalement descendre jusqu'à 3. Il a

Là où la peur nous permet de mobiliser les ressources nécessaires pour réagir et nous protéger d'un danger avant de disparaître aussitôt... l'anxiété, elle, se caractérise par un sentiment permanent d'inquiétude lié à une situation réelle – ou supposée.

Et lorsqu'elle s'installe durablement, ses manifestations physiques et psychologiques (pensées envahissantes, troubles du sommeil, difficultés de concentration...) peuvent perturber considérablement notre quotidien.

C'est pour vous permettre d'apaiser ces symptômes que Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer et Lynn Koerbel ont conçu ce **programme clés en main en 10 semaines**.

- Identifiez la place que prend l'anxiété dans votre vie.
- Découvrez la puissance de la pleine conscience, une méthode validée scientifiquement et reconnue mondialement pour son efficacité contre l'anxiété.
- Laissez-vous guider au fil des semaines grâce à plus de 40 exercices de pleine conscience, et suivez votre progression grâce au journal de pratique.

Compléments numériques : plus de 9 heures d'exercices avec de nombreux audios.

Bob Stahl est diplômé en psychologie et docteur en philosophie. Professeur, notamment à l'université du Massachussets, il dirige plusieurs programmes de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) et a écrit divers ouvrages sur le sujet.

Florence Meleo-Meyer et **Lynn Koerbel** sont co-directrices d'institut au Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society de l'Université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn.

19,95 €

ISBN : 978-2-8073-7344-0



9 782807 373440



DBS