

# POUR UN MODE DE VIE SAIN, QUELQUES ASTUCES AU QUOTIDIEN



## MÉDITATION

FATIGUE • SURCHARGE • ANXIÉTÉ  
ISOLEMENT • ENNUI  
DÉSORGANISATION • BURN OUT  
PERTE DE SENS

## LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

AMÉLIORE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES, LA RESPIRATION, LA DIGESTION, LE SOMMEIL, LE SYSTÈME ENDOCRINIEN ET LE RYTHME CARDIAQUE, ETC.

DIMINUE LE STRESS, LA SURCHARGE COGNITIVE, LES RUMINATIONS ET LES ANTICIPATIONS. PRÉVENTION DU BURN-OUT

DÉVELOPPE L'ATTENTION, LA CONCENTRATION ET LA MÉMORISATION

FAVORISE LA CRÉATIVITÉ, CAPACITÉ À TROUVER DES SOLUTIONS

RENFORCE LA RÉSILIENCE

CLARIFIE L'ESPRIT, APAISE ET SÉCURISE

DÉVELOPPE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE : CAPACITÉ À DIRE NON, METTRE DES LIMITES

HARMONISE LES RELATIONS

FAVORISE LA BIENVEILLANCE

AMÉLIORE L'ESPRIT D'ÉQUIPE

AUGMENTE L'ÉNERGIE VITALE

DIMINUE L'INTENSITÉ DES DOULEURS PHYSIQUES CHRONIQUES

DIMINUE L'ANXIÉTÉ

RÉDUIT L'IMPULSIVITÉ, L'AGRESSIVITÉ

AIDE À GÉRER LES ÉMOTIONS

AUGMENTE LES RÉFLEXES DE BIENVEILLANCE À SOI ET DIMINUE LA CRITIQUE INTÉRIEURE

PRÉVIENT LA RECHUTE DE DÉPRESSION

## VOUS AVEZ VOS OUTILS SUR VOUS EN PERMANENCE !

### LES 5 SENS EXTERNES



### LES SENSATIONS INTERNES



### LE CORPS



### LA RESPIRATION



## LA MÉDITATION, C'EST SORTIR DU PILOTE AUTOMATIQUE

FAVORISER L'OBSERVATION ET L'ACCUEIL DE CE QUI SE PASSE EN SOI, AVEC BIENVEILLANCE ET NON-JUGEMENT

SE POSER



RESSENTIR



OBSERVER



ACCUEILLIR



## COMMENT PRATIQUER ?



# RELAXATION DYNAMIQUE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Deux approches pour la santé mentale

## Qu'est-ce que c'est ?

### La méditation, ce n'est pas :

Se couper du monde, et être égocentrique.

### La méditation, ce n'est pas :

Complicé.

### La méditation, ce n'est pas :

Ne PAS penser.

### La méditation, ce n'est pas :

Une religion.

### La méditation, ce n'est pas :

Pour les experts, ni une performance.

### La méditation, ce n'est pas :

Inutile.

### Mais c'est :

Améliorer la relation à soi, aux autres et à son environnement.  
Apprendre à être présent à ses besoins.

### Mais c'est :

Assez inhabituel. C'est ETRE plutôt que FAIRE.

### Mais c'est :

Observer, se dissocier de ses pensées.  
« Désherber » les réflexes d'interprétation (bien-mal, bon-mauvais, faux-juste) et d'auto-jugement.

### Mais c'est :

Une approche humaniste accessible à toutes et à tous.  
Elle permet de se relier à sa dimension spirituelle et de se (re)connecter au sens donné de la vie.

### Mais c'est :

Tourner son attention vers les sensations de la respiration ou du corps. La régularité est plus importante que la durée. En effet quelques minutes par jour suffisent.

### Mais c'est :

Cultiver une hygiène mentale et une légèreté.

# RELAXATION DYNAMIQUE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## Deux approches pour la santé mentale

Se pratique chez soi / en route / au bureau

### TROIS RESPIRATIONS PROFONDES

Peut se faire n'importe où, c'est discret.  
Le + : imposer un système de rituels pour libérer ses tensions, s'apaiser, oxygéner son cerveau.

### BALAYAGE CORPOREL

A faire dans un moment creux pour s'apaiser.

- Poser son attention sur les sensations corporelles.
- Depuis les pieds, remonter vers le bassin, torse/dos, bras, cou et tête/visage.
- Au coucher/pour se rendormir, procéder de la tête aux pieds.
- Débutants : utilisez un enregistrement.

### DETENTE SUBTILE ET PROFONDE

Même principe que la détente minute: 3 x tensions visage, puis bras, puis jambes et tout le corps. Pour une profonde détente corps et esprit.

### DETENTE MINUTE

- Assis/debout/couché.
- Expirer, puis inspirer par le nez, poumons pleins : mettre tout le corps en tension.
- Expirer par la bouche les tensions physiques, émotionnelles.
- Répéter 3x pour un nettoyage intérieur !

### LA RESPIRATION COMME ANCRE

- Immobile ou en marchant/bougeant.
- Pour calmer les émotions/pensées.
- Observer l'air sous les narines et ce qui bouge : épaules, côtes, ventre.

### ENDROIT DE SECURITE

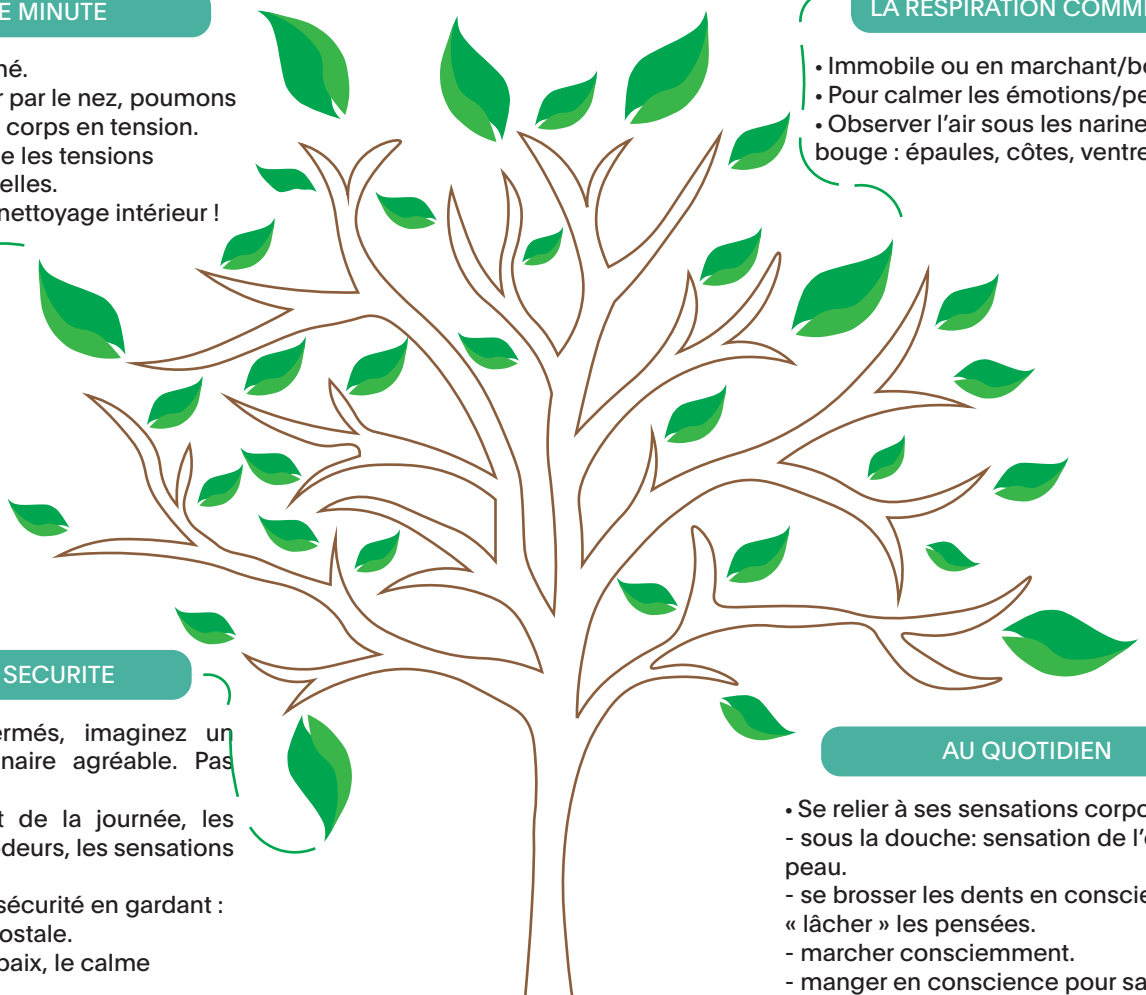
- Yeux ouverts ou fermés, imaginez un endroit réel ou imaginaire agréable. Pas besoin d'image nette.
- Observer le moment de la journée, les couleurs, les sons, les odeurs, les sensations corporelles.
- Ancrer ce ressenti de sécurité en gardant :
  - Une image/carte postale.
  - Un mot comme la paix, le calme ou autre.
  - Le ressenti dans le corps : léger, fluide, ...

### AU QUOTIDIEN

- Se relier à ses sensations corporelles :
  - sous la douche: sensation de l'eau sur la peau.
  - se brosser les dents en conscience pour « lâcher » les pensées.
  - marcher consciemment.
  - manger en conscience pour savourer et mieux réguler son appétit .

### COCKTAIL TONIFIANT :

- la détente minute/enlever les tensions.
- endroit de sécurité/ancrer le positif.



# RELAXATION DYNAMIQUE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## Deux approches pour la santé mentale



### Pratiques guidées

Sur votre  
campus

Service des sports de l'UNIL et l'EPFL

by Sports Universitaires  
Lausanne



Accès aux SESSIONS EPFL

Service de l'Aumônerie de l'UNIL et de l'EPFL

Unil  
UNIL | Université de Lausanne



EPFL



Christophe André

- **Le temps de méditer** : "Et si vous commencez la méditation ?"
- **3 minutes à méditer.**
- **Méditez avec nous** : 21 méditants experts vous conseillent et vous guident.

Jon Kabat-Zinn

- « **Méditer 108 leçons de pleine conscience** ».
- Kabat-Zinn est le créateur du célèbre programme MBSR: la méditation de la pleine conscience pour la réduction du stress.

Monique Borcard-Sacco

- « **La psychologie positive** » :  
exercices pratiques de bienveillance: 12 pratiques de 10-15 minutes pour devenir son meilleur soutien au quotidien.



MEDITATION AVEC CHRISTOPHE ANDRE

MIND

HEAD SPACE

PETIT BAMBOU



Mindfulness

Pleine conscience

Pleine présence

Pour effectuer une pratique de qualité avec ce support, prenez le temps de vérifier :

- le parcours de la personne (min. 2 ans de formation auprès d'organismes reconnus).
- comment vous réagissez à sa voix.
- votre ressenti.

