

# Revue de presse « Méditation de pleine conscience » 29 janvier 2018

---

**Objectif** : Faire un point sur la culture ambiante

**Bilan** : 60 articles de presse issus de la presse quotidienne et magazine vite récoltés

**Conclusion** : Méditation de pleine conscience, mindfulness, être présent au présent : l'instant précis du présent largement recherché. Nous y retrouver : le prochain pas !

<p><b>" Méditer, c'est une hygiène "</b></p> <p>Hier. RECUEILLI PAR JULIEN ROUSSET " Sud Ouest Dimanche " Comment la <b>méditation</b> est-elle entrée dans votre vie ? Christophe André En plusieurs étapes. Étant assez introverti, j'ai toujours aimé le calme, la contemplation</p> <p><b>SUD OUEST</b></p>	<p><b>Davos cherche la paix intérieure grâce à la méditation</b></p> <p><b>25 janv. 2018.</b> En costume-cravate ou tailleur, et en quête <b>de</b> "paix intérieure": avant <b>de</b> courir d'un rendez-vous d'affaires à un cocktail, Davos se ressource lors <b>de</b> séances <b>de</b> méditation, sur</p> <p><b>Challenge</b></p>	<p><b>Méditer: un vrai jeu d'enfants?</b></p> <p><b>23 janv. 2018.</b> plusieurs minutes d'affilée: elle gonfle et dégonfle son ventre en respirant... Et elle vient <b>de</b> faire son entrée à l'école dans la région! Non, ce n'est pas le dernier</p> <p><b>LA VOIX DU NORD</b></p>	<p><b>[A...]</b></p> <p><b>Aujourd'hui.</b> A Amplepuis Ateliers du centre social Séances <b>de</b> <b>méditation pleine conscience</b> avec Odile Leroux sur inscriptions (apprendre à être dans le réel <b>de</b> l'instant, antidote à la "pollution attentionnelle" croissante, prendre</p> <p><b>LE PROGRES</b></p>
<p><b>«On ne peut pas agir sur les souffrances de la vie, mais on peut agir sur soi»</b></p> <p><b>23 janv. 2018.</b> La <b>pleine conscience</b> connaît un engouement grandissant depuis une dizaine d'années. Pourquoi ce retour à la mode d'une pratique ancestrale? «C'est frappant <b>de</b> se rendre compte à quel point</p> <p><b>LA VOIX DU NORD</b></p>	<p><b>Marcher en pleine conscience pour être bien</b></p> <p><b>24 janv. 2018.</b> Pourquoi ? Comment ? Qu'est-ce que la <b>pleine conscience</b> ? « On a environ 80 000 pensées par jour, relève Marietta Antier, coach en bonheur et organisatrice <b>de</b> marches en <b>pleine conscience</b> au Landreau</p> <p><b>ouest france</b></p>	<p><b>Bien-être : notre sélection d'escapades ressourçantes</b></p> <p><b>26 janv. 2018.</b> Nombre d'hôtels étoilés et leurs spas, thalassos, et instituts thermaux, n'ont <b>de</b> cesse <b>de</b> se réinventer. Si les focus spécifiques (sport et sommeil) et les starters (mini-cures adaptées aux</p> <p><b>LEFIGARO</b></p>	<p><b>[A...]</b></p> <p><b>24 janv. 2018.</b> collectif seniors Bilan et point sur les rencontres avec Michel Mercier et Patrice Verchère (devenir <b>de</b> l'hôpital). Mercredi 24 janvier à 20h. Mairie. 9 place <b>de</b> l'hôtel <b>de</b> ville. Henry</p> <p><b>LE PROGRES</b></p>
<p><b>[A...]</b></p> <p><b>26 janv. 2018.</b> A Amplepuis Conférence <b>de</b> la MJC Conférence-débat sur le thème "La médecine traditionnelle chinoise" avec Jérôme Henriot, praticien (échanges animés par Marika Frabboni - interventions <b>de</b> chercheurs, artistes et auteurs autour d</p> <p><b>LE PROGRES</b></p>	<p><b>« Je ne suis plus fâchée toute la journée quand je me dispute avec ma soeur »</b></p> <p><b>23 janv. 2018.</b> fois oet aliment», leur indique Éléonore Delpierre, thérapeute à Vendeville, qui propose d'apprendre la <b>pleine conscience de</b> 8 à 16 ans en neuf séances(1). «Les enfants sont plus réceptifs qu</p> <p><b>LA VOIX DU NORD</b></p>	<p><b>Un centre de bien-être pour enfin lâcher prise</b></p> <p><b>Aujourd'hui.</b> Villas, Jérôme Bastien-Mahdouï et Vanessa Bassano. Ils se sont associés pour ouvrir le centre <b>de</b> bien-être « La Villa <b>de</b> la <b>pleine conscience</b> », avenue Michel-Grandou, dès jeudi. « On souhaitait proposer</p> <p><b>DL DORDOGNE LIBRE</b></p>	<p><b>Des séances de méditation avec la Ligue</b></p> <p><b>25 janv. 2018.</b> Après les séances d'esthétique proposées au centre hospitalier <b>de</b> Mortagne, la Ligue contre le cancer <b>de</b> l'Orne met en place un nouveau programme <b>de</b> prévention du stress et <b>de</b> la</p> <p><b>ouest france</b></p>

<p><b>L'ÉDEN AVANT LA CHUTE (ET APRÈS LE JACUZZI)...</b></p> <p>26 janv. 2018. Véritable zoo à ciel ouvert, écrin <b>de</b> verdure piaillante, où l'on tombe à tout moment, ou presque, nez à nez avec un singe hurleur gambadant au bord <b>de</b> la route, un</p> <p>Marianne</p>	<p><b>Se relaxer en pratiquant le yoga</b></p> <p>24 janv. 2018. du ressenti et l'intériorisation. Cette pratique facilite la gestion du stress, du sommeil, la <b>conscience</b> des émotions. La séance se termine par une relaxation profonde ou une initiation à la méditation</p> <p>Midi Libre</p>	<p><b>Contre le gaspillage alimentaire, elle vit sans frigo</b></p> <p>Hier. Entretien Vous vous passez <b>de</b> frigo depuis plus d'un an. Était-ce un défi au départ ? Oui, car ça faisait peur à tout le monde autour <b>de</b> nous. Ce qui se</p> <p>ouest france</p>	<p><b>Les secrets de la forme en hiver</b></p> <p>25 janv. 2018. notre moral. Il existe pourtant quelques astuces et des gestes simples pour éviter les coups <b>de</b> fatigue et traverser l'hiver sans souci. Nos conseils, sous forme d'abécédaire. AAlcool Un vin</p> <p>SCIENCES AVENIR</p>
<p><b>Etudiants, méditez !</b></p> <p>26 janv. 2018. bon antistress pour les étudiants ? Oui, et notamment en période d'examens, répond une équipe <b>de</b> l'université <b>de</b> Cambridge ( The Lancet Public Health , déc. 2017). Ces chercheurs ont comparé l'état</p> <p>LesEchos WEEK-END</p>	<p><b>[TÉLÉGRAMMES SAUCE Ce samedi 27 janvier dès...]</b></p> <p>27 janv. 2018. Saint-Guilhem) invite Sauce maison pour une soirée relevée ! Il s'agit d'un collectif <b>de</b> onze groupes montpellierains indépendants ayant décidé d'unir leurs forces pour faire monter la sauce musicale</p> <p>Midi Libre</p>	<p><b>Les Herbières. Marcher en pleine conscience pour être bien dans sa tête</b></p> <p>23 janv. 2018. a environ 60 000 pensées par jour, relève Marietta Antier, coach en bonheur et organisatrice <b>de</b> marches en <b>pleine conscience</b> au parc du Landreau des Herbières. On pense à l'avant ou</p> <p>ouest france</p>	<p><b>Aider à soulager la douleur chronique</b></p> <p>Aujourd'hui. Maux <b>de</b> tête, arthrose, sciatique, fibromyalgie, lésion nerveuse, syndrome du côlon irritable... Autant <b>de</b> sources <b>de</b> douleur chronique auxquelles personne n'échappe au cours <b>de</b> sa vie. Au lieu <b>de</b> vouloir à</p> <p>Le Télégramme</p>
<p><b>Les bienfaits de la méditation</b></p> <p>23 janv. 2018. 'a compris, puisque ce spa, orienté vers la sérénité, propose régulièrement des « Journées Zen et <b>pleine conscience</b> ». Au programme : yoga, <b>méditation</b> avec un accès aux bains en fin <b>de</b> journée. La détente</p> <p>Accès Lauren [...]</p>	<p><b>Baleines noires en voie d'extinction</b></p> <p>25 janv. 2018. peu. Sur une population mondiale d'à peine 450 individus on ne compte pas moins <b>de</b> 12 baleines noires qui sont mortes depuis juin 2017 dans les eaux du Golfe Saint-Laurent</p> <p>Agence Scien [...]</p>	<p><b>Francois Sztark</b></p> <p>27 janv. 2018. Des neurosciences à la <b>pleine conscience</b>. Conférence passionnante sur la <b>#meditation de</b> Michel Bitbol, Physicien, m... <a href="https://t.co/LITh8yoJ6f">https://t.co/LITh8yoJ6f</a></p> <p>Twitter - Ed [...]</p>	

- ✓ 20 articles de quotidiens,
- ✓ Une info twitter pour une conférence de Michel Bitbol,
- ✓ Une pub pour un spa « zen ».
  - Perdues au milieu de la méditation : « les baleines noires », hélas.

D'ores et déjà, l'analyse des contenus devrait passionner un sociologue.

La presse magazine est également prolix comme le démontre la liste ci-dessous :

## **21. Suivez le fil ! - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.58-61

Auteur(s) : Braconnier, Aurore.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".

« Concentre-toi » répète-t-on souvent aux enfants dans la lune, comme s'il s'agissait simplement d'un effort à fournir. Or la réalité neurologique est bien différente.

## **22. La Génération tête en l'air - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.50-57

Auteur(s) : Goetghebuer, Gilles.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".

Depuis quelques années, les troubles de l'attention prennent des allures d'épidémie. On ignore tout des causes de ce phénomène. Quant aux remèdes proposés, beaucoup d'indices laissent penser qu'ils sont pires que le mal !

## **23. Retour au bestiaire ! - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.47-49

Auteur(s) : Chaput, Janlou.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".

En biologie, les questions les plus simples se révèlent souvent les plus compliquées. D'où viennent nos poumons par exemple ? L'observation des autres créatures de la planète apporte de précieux éléments de réponse.

## **24. La Respiration, ça m'inspire ! - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.42-46

Auteur(s) : Chaput, Janlou.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".

On connaissait déjà le sommeil paradoxal qui survient par brèves bouffées au cours de la nuit et qui coïncide avec les phases de rêve. Partons à la découverte de son corollaire, l'éveil paradoxal. Un état particulier de conscience que l'on atteint par le contrôle de sa propre respiration.

## **25. "La méditation n'est pas une baguette magique" - Philosophie magazine,**

01 décembre 2017, n°115, pp.38-44, 46

Auteur(s) : Lacroix, Alexandre.

Il y a trois ans, Alexandre Jollien est parti avec femme et enfants vivre en Corée du Sud. Là-bas, le philosophe a suivi l'enseignement d'un maître zen et pratiqué la méditation. Sans trouver l'apaisement qu'il était venu chercher. De retour en Europe, il partage avec nous l'expérience de cette quête spirituelle.

## **26. C'est quoi, la méditation ? L'enquête de Nina, 12 ans - Images doc,**

01 décembre 2017, n°348, pp.19-23

Auteur(s) : Loizeau, Catherine.

Grâce à "Images Doc", Nina va découvrir un centre d'enseignement du bouddhisme tibétain. Ici, on pratique la méditation. Elle est accueillie par Denys Rinpoché.

## **27. Psychologie de l'attention. Comment lutter contre la dispersion ? Sciences humaines,**

01 décembre 2017, n°298, pp.26-47

Auteur(s) : Navarre, Maud.

Dossier de 6 articles.

"Fais attention !", voilà une phrase que l'on assène à l'envi aux enfants trop distraits. Et pour cause, l'attention est un atout précieux, fragile, disent les psychologues qui constatent ses fluctuations naturelles. Aujourd'hui, elle est aussi accaparée par les nouvelles technologies. L'attention se révèle indispensable au quotidien : elle garantit l'efficacité de l'action, l'écoute de l'autre... Mais l'attention joue parfois des tours aussi, lorsqu'elle conduit par exemple à se centrer sur une tâche au détriment des autres. N'avez-vous jamais oublié la casserole sur le feu, captivé par la lecture de votre magazine favori ? Pourtant, parfois, quelques dispersions, rêves ou flâneries aident à se recentrer ensuite. Laisser l'esprit flotter l'espace d'un instant peut être salvateur, par exemple au travail. Bref, l'attention s'apprivoise. Les travaux des psychologues permettent de comprendre comment. Sommaire. L'attention en trois questions. Génération hyperactivité ? Entretien avec Jean-Philippe Lachaux, chercheur en neurosciences à l'Inserm : " L'intention est la clé de la concentration ". Méditer pour mieux se concentrer. Dispersion au travail, petit guide de survie. Comment soigner les troubles de l'attention ?

## **28. La Méditation thérapeutique - Cerveau et psycho,**

01 décembre 2017, n°94, pp.43-50, 52-65

Dossier de 3 articles.

Méditer, c'est bien. Tout le monde en parle, c'est à la mode. Façon de se reconnecter avec soi-même, de prendre le temps de respirer et de goûter l'instant. Mais pour soigner une dépression, pour prendre en charge une douleur chronique, pour éviter Alzheimer et le déclin cognitif ? Là, on se dit qu'il ne faut pas exagérer. Les machins à la mode, ça va un moment. Après, il faut passer le relais aux médecins, les vrais. Eh bien, les médecins sont en train de nous dire que la méditation a des effets bénéfiques dans tous les domaines que je viens d'énumérer. Sommaire. Un cerveau plus jeune en méditant. Jean-Gérard Bloch, rhumatologue : "La douleur peut être vécue sans angoisse". Méditer contre la dépression.

## **29. La Méditation sous l'œil des scientifiques - Cercle psy (Le),**

01 novembre 2017, n°6, pp.94-97

Auteur(s) : André, Christophe.

Numéro spécial "Les 25 grandes expériences de la psychologie".

Ses bienfaits, y compris au niveau cérébral, sont aujourd'hui démontrés. Paradoxalement, elle reste une inconnue...

## **30. Le Chapelet - Monde des religions (Le),**

01 novembre 2017, n°86, pp.62-63

Auteur(s) : Calmé, Nathalie.

En égrenant son chapelet, le fidèle récite à chaque perle une prière, un mantra, un nom divin. Facilitant la mémorisation, cet objet est utilisé dans bien des confessions.

### **31. Les Emotions qui font - bien - dormir - Cerveau et psycho,**

01 novembre 2017, n°93, pp.66-67

Auteur(s) : André, Christophe.

Pour bien dormir, révèle une étude, favorisez des émotions positives et énergiques, comme la curiosité et l'enthousiasme - surtout si vous êtes stressé(e) .

### **32. Moyen Age. La méditation pour tous - Histoire (L'),**

01 novembre 2017, n°441, pp.74-77

Auteur(s) : Giraud, Cédric.

Souvent considérée par nos contemporains comme une technique venue d'Orient, la méditation fut cependant un exercice recommandé par le christianisme médiéval.

### **33. Comment l'esprit guérit le corps - Sciences et avenir,**

01 août 2017, n°846, pp.24-33

Auteur(s) : Sender, Elena.

Dossier de 4 articles.

Méditation, yoga, hypnose : les disciplines psycho-corporelles peuvent aider à améliorer la santé, comme le prouvent de nouvelles et nombreuses études. Découvrez les conseils du moine bouddhiste Matthieu Ricard pour réguler les émotions. Sommaire. Médiation, comment devenir un athlète du cerveau en 5 points. Yoga, un nouvelle thérapie ? Hypnose, médecins et patients séduits.

### **34. Extase - Muze,**

01 janvier 2017, n°86, pp.101-135

Dossier de 9 articles.

Comme soustrait au monde sensible : ainsi définit-on quelqu'un en situation d'extase. Un état qui absorbe tous les autres et auquel on accède aussi bien par la force de l'esprit que par des substances étranges... Sommaire. Transe, extase et conscience. Vous avez dit "Flow" ? L'expérience chamane. "Donner forme à un invisible". Huit grandes mystiques. Entretien de Sophie Cadalen : "L'extase se traduit, physiquement". Anaïs Nin, mystique de l'amour. Les femmes de la Beat Generation. "L'état de grâce".

### **35. Fabrice Midal le philosophe qui nous déculpabilise - Point (Le),**

19 janvier 2017, n°2315, pp.60-63  
Auteur(s) : Montclos, Violaine de.

Fondateur de l'Ecole occidentale de méditation et pionnier de la psychologie positive, il invite chacun à en finir avec les fausses contraintes.

### **36. Cinq sens et plus si affinités - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.34-41  
Auteur(s) : Braconnier, Aurore.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".  
"Mes mains, mes mains, ne tremblez plus" chante Brel dans "Mathilde". Ce faisant, il s'efforce de reprendre le contrôle d'un corps dominé par ses émotions. Pour cela, il existe des techniques plus efficaces que l'incantation. Cela implique de bien se connaître et de tenir compte des informations de toute nature en provenance de nos organes, ce qui va bien au-delà des cinq sens décrits par Aristote.

### **37. Confessions d'une escrimeuse - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.30-32  
Auteur(s) : Braconnier, Aurore.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".  
L'escrime demande une lecture assidue et ininterrompue du jeu de l'adversaire ainsi que des prises de décision très rapides. La discipline requiert un mental de la même matière que les lames de ses fleurets, épées et sabres modernes. D'acier !

### **38. Est-ce que ça marche ? - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.24-29  
Auteur(s) : Lepers, Romuald.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".  
L'aspect mental de la préparation compte presque autant que l'entraînement physique dans la vie d'un athlète. Il faut dire que les preuves s'accumulent pour prouver son efficacité. Y compris par la science !

### **39. Au-delà de ses propres limites - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.16-23  
Auteur(s) : Bénézech, Laurent.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".  
Pour améliorer leurs performances, la plupart des athlètes s'entraînent mentalement. La technique la plus répandue pour combattre les angoisses et la peur de mal faire consiste à immerger son esprit dans des images heureuses. Les psychologues parlent à ce propos d'imagerie positive. Mais on peut aussi procéder à l'inverse et faire appel à des pensées désagréables qui auront pour effet d'accroître la combativité et le stress. Laurent Bénézech a connu le rugby international et s'est aussi essayé à des épreuves d'endurance longue durée. Il est de ce fait bien placé pour détailler les avantages et les inconvénients de ces différentes écoles.

### **40. Les Frontières de la conscience - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.8-15

Auteur(s) : Pontal, Daniel.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".

Le cerveau travaille en permanence. Mais l'essentiel de son activité se déroule sur le mode inconscient. D'après certains experts, une idée sur dix accèderait à la conscience. Pourquoi elle et pas les autres ?

## **41. Sur les pas de Jon Kabat-Zinn - Sport et vie,**

01 juin 2015, n°HS42, pp.4-7

Auteur(s) : Muratore, Anna.

Fait partie d'un dossier de 12 articles intitulé "La Pleine conscience".

La pleine conscience est arrivée discrètement en Occident à la fin des années 1970, sous l'impulsion de Jon Kabat-Zinn. Agé d'à peine 30 ans, il était déjà persuadé des bienfaits des pratiques méditatives sur la santé. Aujourd'hui, ils sont des millions dans le monde à lui avoir emboîté le pas.

## **42. Lire, écrire, compter et... méditer - M Le magazine du Monde,**

14 mars 2015, n°182, p.52

Auteur(s) : Rescan, Manon.

Au Canada, de nombreux établissements ont fait entrer la "pleine conscience" à l'école. Cette technique de méditation est devenue un outil pédagogique pour améliorer le bien-être et les performances scolaires des élèves.

## **43. Médite donc ! - Causette,**

01 février 2015, n°53, pp.62-64

Auteur(s) : La Blanche, Eric.

Familière à une bonne moitié de l'humanité depuis des temps immémoriaux, la méditation connaît actuellement un boom extraordinaire. Pour en savoir plus, je me suis donc inscrit à un stage de méditation pleine conscience, version non religieuse de cette ancestrale discipline, étalé sur trois mois. Témoignage.

## **44. Google montre la voie de la sagesse - Courrier international,**

16 octobre 2014, n°1250, pp.38-39

Auteur(s) : Cadwalladr, Carole.

Source : The Guardian (Londres).

Les entreprises américaines de la high-tech ont un nouveau dada : la méditation de pleine conscience. Et la Silicon Valley exporte désormais en Europe sa fameuse conférence Sagesse 2.0, alliance du new age et d'Internet.

## **45. Méditation. Le village du temps suspendu - Monde des religions (Le),**

01 mai 2014, n°65, pp.16-20

Auteur(s) : Papin, Alice.



Perdu dans la campagne bordelaise, le Village des Pruniers et ses moines bouddhistes zen accueillent toute l'année des laïcs en quête de la pleine conscience. Un bonheur de l'instant présent sous la bienveillance de Thich Nhat Hanh.

## **46. "Accepter le réel et lâcher prise" - Que Choisir Santé,**

01 avril 2014, n°82, pp.8-9

Auteur(s) : Billon-Bernheim, Emmanuelle.

Anne, atteinte du sida depuis de longues années, a plusieurs fois frôlé la mort. Rescapée, elle est partie à la recherche du bonheur et semble l'avoir trouvé grâce à la méditation de pleine conscience.

## **47. Christophe André : "Avec la pleine conscience la vie devient plus vaste" - Clés,**

01 février 2014, n°87, pp.108-110

Auteur(s) : Tellier, Fabrice.

Psychiatre, Christophe André a introduit la méditation de "pleine conscience" à Sainte-Anne. Dans son livre "Et n'oublie pas d'être heureux", il dit comment cette technique a changé sa propre vie. Et peut changer la nôtre.

## **48. Christophe André : "Il faut défendre notre vie intérieure" - Point (Le),**

06 septembre 2012, n°2086, pp.76-77

Auteur(s) : Montclos, Violaine de.

Dans son livre, le psychiatre adepte de la pleine conscience nous enjoint à l'introspection.

## **49. La Méditation : un éveil de l'esprit - Monde des religions (Le),**

01 janvier 2012, n°51, pp.30-31

Auteur(s) : Diseroi, Jean.

Fait partie d'un dossier de 7 articles intitulé "Cerveau et spiritualité".

Des cliniciens de l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, utilisent des outils thérapeutiques issus du bouddhisme. Des patients souffrant de phobies ou de dépression s'initient ainsi aux techniques de la "pleine conscience".

## **50. Se soigner par la relaxation - Que Choisir Santé,**

01 novembre 2011, n°55, pp.1, 4-7

Auteur(s) : Billon-Bernheim, Emmanuelle.

Méditation de pleine conscience, sophrologie, yoga, qi gong, taï chi, ces pratiques se sont désormais transformées en outils de soins, élargées de leurs dimensions spirituelle, mystique ou religieuse. Les services hospitaliers, notamment en psychiatrie mais aussi en cardiologie, oncologie, gériatrie, maternité, etc., y ont de plus en plus recours.

## **51. La Méditation de pleine conscience - Cerveau et psycho,**

01 septembre 2010, n°41, pp.18-24  
Auteur(s) : André, Christophe.

Etre pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions : cette attitude prônée par les sagesse orientales suscite l'intérêt des neuroscientifiques et psychologues, car elle favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression.

## **52. Méditer, l'arme antistress dernier cri - Expansion (L'),**

01 novembre 2009, n°746, pp.162-164  
Auteur(s) : Hennebelle, Isabelle.

Encore peu connue en France, la méthode de la méditation en "pleine conscience" est un outil précieux pour rester zen, même dans la tempête.

## **53. Thich Nhat Hanh : Maître bouddhiste de l'instant présent - Monde des religions (Le),**

01 juillet 2005, n°12, pp.64-65  
Auteur(s) : Kareh Tager, Djénane.

L'enseignement du Vénérable Thich Nhat Hanh se base sur le sacré du présent. Se laver les mains, arroser ses laitues, marcher dans le métro... tout est méditation. Et tout peut être bonheur. Le bonheur de la pleine conscience.

## **54. L'Art méditatif : ou le nouvel éveil des sens - Beaux-arts,**

01 mai 2004, n°240, pp.58-65  
Auteur(s) : Lequeux, Emmanuelle.

Ils sont de plus en plus nombreux à explorer une forme d'art qui se réclame de l'harmonie cosmique. Les artistes font appel à un sixième sens, celui du corps tout entier, pour atteindre une pleine conscience de la réalité. Ou de la méditation comme acte politique - et artistique.

## **55. Le Chant de la Terre - Nouvelle Quinzaine littéraire (La),**

01 septembre 2017, n°1178, p.6  
Auteur(s) : Balaert, Ella.

Cyril Dion défend ses convictions sous de multiples formes. Ecologiste, adepte de médecine naturelle et de la " pleine conscience ", le nom laïc qu'il donne à la méditation, il a fondé avec Pierre Rabhi l'ONG Les Colibris et la revue " Kaizen ", coréalisé avec Mélanie Laurent le documentaire " Demain " et fait paraître, comme éditeur chez Actes Sud, la collection " Domaine du possible ". L'autre thème qui le mobilise est la guerre, contre laquelle il a organisé avec Alain Michel le 1er Congrès mondial des imams et rabbins pour la paix et pour laquelle il s'aventure à présent dans le champ romanesque.

## **56. Mincir sans se priver, c'est possible - Echos week-end (Les),**

24 mars 2017, n°69, pp.61-63

Auteur(s) : Vincent, Claude.

Manger ce qu'on veut, mais en « pleine conscience » pour maigrir ou ne pas grossir ? Cette habitude qui consiste, avec le soutien de la méditation, à bien se nourrir sans interdits ni régimes, fait de plus en plus d'adeptes.

## **57. Les Méditants : Méditation. Grosse arnaque ou secret du bien-être ? - Society,**

24 juin 2016, n°34, pp.34-36

Auteur(s) : Blet, François.

Comment gérer les sollicitations d'une vie moderne de plus en plus intense et stressante ? En se droguant ? Non ! En méditant. En groupe, au boulot ou sur smartphone, les adeptes de la méditation transcendante sont désormais partout, de plus en plus nombreux. Enquête chez les maîtres du bonheur.

## **58. Bouddhisme et pleine conscience : Les enjeux de la spiritualité de demain - Etudes,**

01 septembre 2016, n°4230, pp.67-77

Auteur(s) : Cornu, Philippe.

Le bouddhisme fait désormais partie du paysage spirituel occidental depuis plus de cinquante ans - le bouddhisme traditionnel, certes, mais aussi certaines de ses méthodes qui tendent à s'en détacher ou à y échapper, comme la méditation de pleine conscience dont on parle tant. Pour mieux comprendre ce phénomène, il convient de le contextualiser et d'analyser cet événement inédit dans cet Occident qui fut longtemps plus enclin à exporter ses valeurs qu'à rechercher ailleurs un ressourcement spirituel.

## **59. Etes-vous un aventurier de la spiritualité ? - Psychologies,**

01 juin 2016, n°363, pp.52-58

Auteur(s) : Mazelin Salvi, Flavia.

Chamanisme, art-thérapie, méditation de pleine conscience, pèlerinage ou récitation de mantras... Nous sommes de plus en plus nombreux à rejoindre la grande famille de la spiritualité contemporaine, une vaste mosaïque de pratiques, de rites et de croyances. Après le développement personnel, le développement spirituel ? Plongée chez les nouveaux chercheurs de sens et de transcendance.

## **60. "Et vous, Jon Kabat-Zinn, comment méditez-vous ?" - Psychologies,**

01 juillet 2015, n°353, pp.170-172, 174

Auteur(s) : Romon, Philippe.

Diplômé du MIT (Massachusetts Institute of Technology), docteur en biologie moléculaire et professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, Jon Kabat-Zinn pratique à titre personnel la méditation de pleine conscience depuis près d'un demi-siècle. Il a fondé la Clinique de réduction du stress basée sur la pleine conscience, en 1979, et le Centre pour la pleine conscience dans la médecine, en 1995. Sa carrière de chercheur s'est concentrée sur les interactions entre psychisme et organisme, notamment sur la façon dont

cette pratique peut aider les personnes souffrant de douleurs chroniques. S'inspirant du bouddhisme, Kabat-Zinn a su donner une dimension laïque et contemporaine à la méditation - contribuant à son succès.



*Nul doute qu'en persévérant dans la recherche, la moisson ait été bien plus dense. Cependant, le temps – le vôtre, le mien- demeurant rare, cette recherche s'arrête ici. Ne prétendant à rien, surtout pas à exhaustivité, elle impose la conclusion : la culture ambiante est « mindfulness ». Reste à scruter cette réalité, avec la « vision pénétrante ».*

**Bonne pratique !**