

# Atelier d'initiation à la Méditation Méthode M&H® ou Méditation en Pleine Réalité

## Présentation

La Méditation en Pleine Réalité est une méthode laïque, simple et accessible à tous, qui se distingue par l'originalité de ses protocoles d'accès et la richesse de ses bénéfices. Véritable outil de santé, de bien-être et de développement personnel, elle permet de se recentrer, de se relaxer et de se situer, tout en allant vers un mieux-être physique, physiologique, psycho-émotionnel et mental.

## Objectifs et bénéfices

Voici quelques-uns des bénéfices expérimentés lors d'une séance de Méditation en Pleine Réalité :

- un état de détente physique et une meilleure capacité de gestion de la douleur,
- une autorégulation physiologique (retour progressif à l'homéostasie),
- un état de détente psychique et une meilleure capacité de gestion du stress, des émotions, des pensées récurrentes ou discursives, de la souffrance,
- une réorganisation et une reconnexion énergétiques,
- une réunification et un recentrage de l'axe corps-cœur-esprit,
- un travail de (ré)éducation perceptive, avec appropriation de son schéma corporel et du rapport individuel à son corps,
- un enrichissement de perception, de cognition et de conscience,
- une biodisponibilité à la créativité et à l'adaptabilité.

## Déroulement

Ces ateliers se font en petits groupes avec un animateur et 1 ou 2 assistants selon les besoins. Contrairement à d'autres méthodes orientales, la Méditation en Pleine Réalité se réalise assis(e) sur une chaise. Elle débute par l'un, l'autre ou une combinaison des deux protocoles d'accès à l'état méditatif : le premier, dynamique, fait appel à des mouvements doux et lents de la zone scapulaire ; le second, immobile, se fait en conscience. Bien que distincts dans la forme, tous deux visent à apaiser le mental et les pensées discursives, à instaurer un état de détente physique et psychique et à réduire les perturbations sensorielles, pour (re)créer progressivement les conditions de présence à soi et de disponibilité au ressenti.

Suit un court temps de méditation guidée dont le but est d'apprendre à observer ce qui est et ce qui se vit dans et en dehors du corps, sans induction ni interprétation (phénoménologie) : par exemple, les états dans la matière et leur résonance, les mutations d'états d'âme, l'émergence de perceptions nouvelles, sources de transformation et d'enrichissement... C'est une manière de se laisser enseigner à partir de son intériorité, de sa relation au monde et à l'univers.

En fin de méditation, les participants sont invités à mettre en mots leur vécu perceptif, à l'oral et/ou à l'écrit (toute référence à l'histoire de la personne, à ses affinités conceptuelles et/ou religieuses, reste sa propriété et n'a en aucun cas valeur de vérité générale). Ce travail est essentiel car il permet à chacun de garder une trace mnésique de son vécu et de laisser émerger discernement, prises de conscience et choix. Il peut être l'occasion, pour ceux qui le souhaitent, d'exprimer des interrogations ou des difficultés rencontrées.

## Pour aller plus loin...

Suite à l'initiation, chaque participant reçoit par email une fiche de synthèse des protocoles expérimentés et l'enregistrement audio de l'atelier pour lui permettre de pratiquer en autonomie. S'il souhaite poursuivre la pratique guidée ponctuellement ou régulièrement, il peut alors rejoindre le groupe de méditation niveau débutant (nous contacter pour plus de détails).

**Public et condition d'accès :** Toute personne majeure, aucun prérequis.