

Exercice 1 — Méditation « lâcher-prise »

But : apaiser l'élán de contrôle, entrer dans un agir sans forcer, laisser apparaître la réponse juste.

Durée : 10–15 min (idéal le matin ou juste avant une action importante).

Étapes

- ☐ Installer le calme. Assieds-toi (ou allonge-toi) confortablement, dos détendu mais présent. Pose les mains, relâche les épaules, adoucis la mâchoire.
- ☐ Respirer naturellement. Suis le va-et-vient de la respiration sans la modifier : inspire, expire. Choisis une ancre (narines, poitrine ou ventre) et reviens-y dès que l'esprit s'agite.
- ☐ Accueillir, puis revenir. Quand surgissent des pensées du type « je dois... », « je n'y arrive pas », note-les sans jugement, puis reviens doucement au souffle.
- ☐ Ouvrir l'espace de l'action juste. Après 5–10 minutes, pose intérieurement : « Que demande la situation maintenant ? » Reste silencieux, sans chercher de réponse. Laisse-la venir.
- ☐ Clore avec simplicité. À l'expiration suivante, rouvre les yeux. Formule une petite action claire (ou décide de ne pas agir) et passe à la suite sans forcer.

Conseils

- Garder un rythme neutre : ni profond, ni « parfait ».
- Si la tension est forte, commencer par 3 respirations un peu plus longues : inspiration par le nez, expiration légèrement prolongée.
- Finir par une phrase-ancree (voir ci-dessous).

Phrase-ancree — qu'est-ce que c'est ?

Un mot ou une courte phrase répétée mentalement sur 5–10 respirations (ex. « j'accueille » / « je relâche ») qui sert d'ancre pour stabiliser l'attention et installer l'état « sans forcer ».

Dès que l'esprit s'apaise, laisse la phrase se dissoudre et reviens simplement au souffle.

Espace notes

[illegible]

