



**Version  
numérique**

***Tempérez  
vos moments de  
stress et d'anxiété***

**Technique  
Principe basique  
de méditation**

*Un outil proposé par*



*Zachée  
Éditions*

***Développement Personnel  
Cheminement Spirituel  
Mieux-Être Autonome***



VOICI UNE TECHNIQUE EXCLUSIVE  
QUE NOUS AVONS INTITULÉE

# *PRATIQUE BASIQUE DE MÉDITATION*

Cet outil est spécialement conçu pour vous aider à tempérer vos moments d'appréhension, d'anxiété ou même d'instabilité émotionnelle



Soyez tout de suite rassuré : nous ne donnerons aucunement ici dans des considérations ésotériques trop éthérées ou déconnectées de la réalité courante!

Tel que le libellé de cette technique le suggère, nous nous en tiendrons plutôt ici à une pratique nettement plus élémentaire, à la limite pragmatique des choses, mais toujours dans l'optique d'un **soutien autonome, relativement à la tempérance de phobies, d'appréhension ou d'anxiété, ou même d'instabilité émotionnelle.**



# AVERTISSEMENTS

**Nous aimerions porter à votre attention les points suivants:**

- 1)** Cet outil n'est en aucune mesure une substitution à un traitement de suivi en bonne et due forme par un authentique professionnel.
- 2)** L'outil suggère la manipulation d'allumettes ou d'un briquet et d'une bougie. Prière s'il-vous-plaît de faire preuve de prudence en ce sens puisque la responsabilité sur ce point est entièrement vôtre.

Tout d'abord, il convient de vous choisir un endroit paisible, auquel vous aurez accès aisément, afin de pouvoir méditer. La décoration et le mobilier n'ont guère d'importance ici, en autant que l'atmosphère ambiante vous convient, et que vous êtes en mesure de bénéficier d'une chaise et d'une table.

## **Le matériel requis afin de réaliser cet objectif est:**

**Une chaise ou un  
fauteuil confortable  
et une table**



**Une bougie de  
couleur pâle,  
blanche de  
préférence**



**Des allumettes ou  
un briquet**



**De l'encens,  
idéalement une  
fragrance  
comme le bois  
de santal**



**Des vêtements  
moelleux**



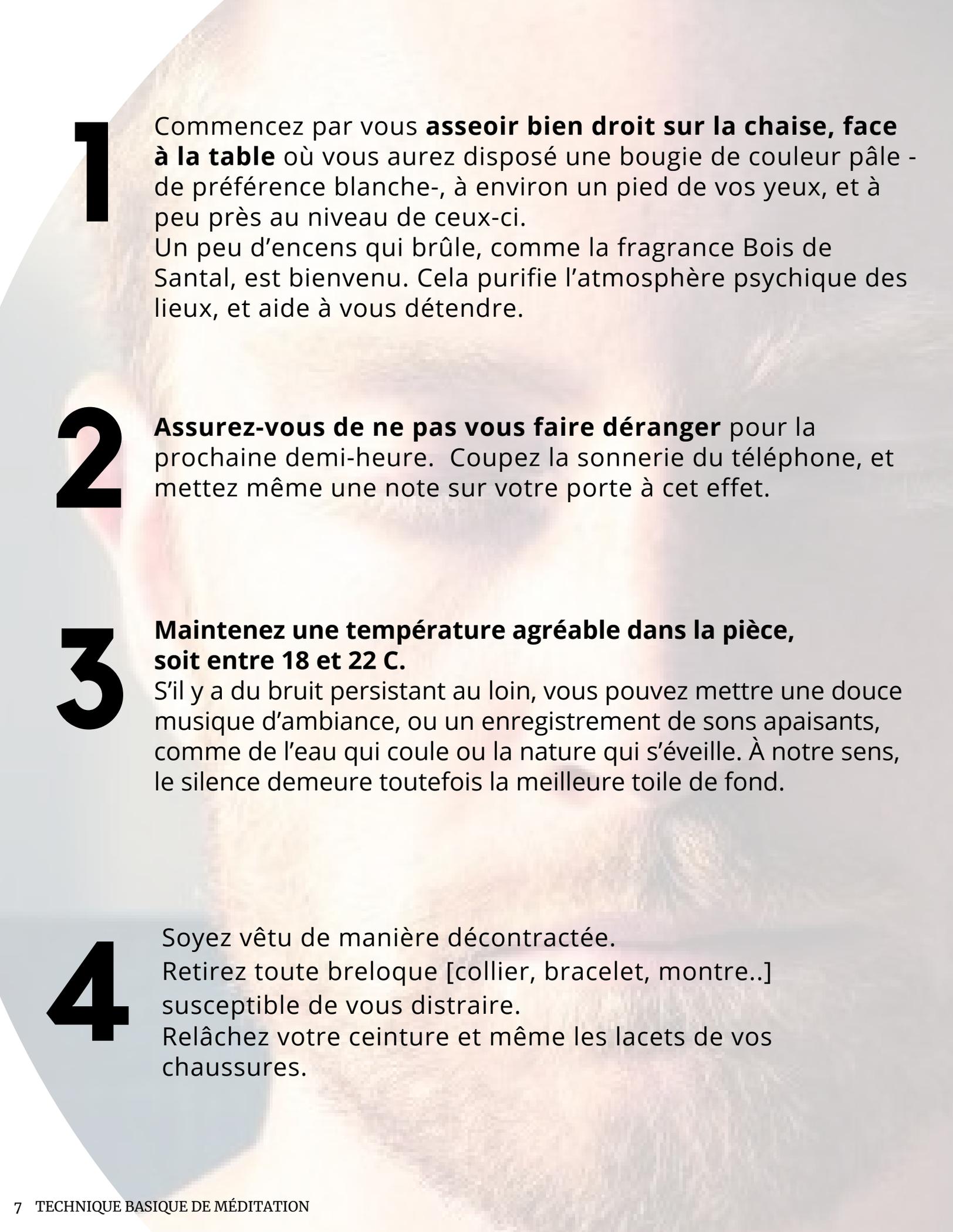
La durée de temps idéalement suggérée pour mettre l'outil efficacement à profit est de **21 jours**, à raison d'une exécution quotidienne.

Le moment le plus propice pour le pratiquer est en fin de soirée, environ **30 minutes avant de vous mettre au lit**, alors que votre subconscient est le mieux prédisposé.



Nous vous recommandons d'avoir préférablement **lu et retenu au préalable les grandes lignes de cette méditation**, plutôt que de revenir constamment à ces pages en cours d'exécution, minant ainsi l'approfondissement de votre démarche.

Au besoin, exercez-vous même à l'avance sur ce que vous devez faire avant de véritablement débiter.



**1**

Commencez par vous **asseoir bien droit sur la chaise, face à la table** où vous aurez disposé une bougie de couleur pâle - de préférence blanche-, à environ un pied de vos yeux, et à peu près au niveau de ceux-ci.

Un peu d'encens qui brûle, comme la fragrance Bois de Santal, est bienvenu. Cela purifie l'atmosphère psychique des lieux, et aide à vous détendre.

**2**

**Assurez-vous de ne pas vous faire déranger** pour la prochaine demi-heure. Coupez la sonnerie du téléphone, et mettez même une note sur votre porte à cet effet.

**3**

**Maintenez une température agréable dans la pièce, soit entre 18 et 22 C.**

S'il y a du bruit persistant au loin, vous pouvez mettre une douce musique d'ambiance, ou un enregistrement de sons apaisants, comme de l'eau qui coule ou la nature qui s'éveille. À notre sens, le silence demeure toutefois la meilleure toile de fond.

**4**

Soyez vêtu de manière décontractée.

Retirez toute breloque [collier, bracelet, montre..] susceptible de vous distraire.

Relâchez votre ceinture et même les lacets de vos chaussures.

# 5

**Fermez ensuite vos yeux pour quelques secondes**, en essayant de vous détendre et de ne penser à rien.



**Pour vous y aider prenez de bonnes respirations comme suit:**

- sentez que chaque inspiration d'air nouveau que vous emmenez en vous, vous apaise et vous relaxe davantage;
- gardez ce souffle neuf en vous quelques secondes, afin de lui permettre de bien vous ressourcer;
- expirez, en sentant que vous expulsez hors de votre être toutes vos tensions, tout ce qui peut vous empêcher de pleinement vous détendre.
- répétez à nouveau, afin de bien vous disposer.

Pour les premières fois, tenez-vous en à une huitaine de minutes, sans pour autant vous chronométrer.

**Ouvrez à présent vos paupières ; vous êtes en mesure de débiter votre méditation.**

**Allumez à présent la bougie qui se trouve sur la table, devant vous.**

# 6

- Après quelques minutes, l'image de la flamme va s'estomper de votre écran frontal intérieur ; ne vous en faites pas, cela est dans la normalité des choses. **Continuez alors de fixer le centre intérieur de votre front.** Vous en êtes à un point où un contact avec les niveaux supérieurs de votre esprit peut s'établir. Nous écrivons 'peut s'établir', car vous comprendrez bien que cela n'est pas automatique, et dépend de votre ouverture particulière à cette réalité intimiste, de même que de la qualité de votre méditation personnelle. Quoiqu'il en soit, laissez-vous aller ; la méditation étant une écoute des sphères supérieures, et non un conditionnement rationaliste, il vous incombe donc de **demeurer librement sensible, perméable, à votre intériorité, sans chercher à la modeler ou à l'anticiper rationnellement.**
- À ce stade-ci, il se pourrait que vous entrevoyiez en vous des formes floues, des nuages ou même des couleurs ombragées, entrecoupées possiblement de lumière. Ne soyez pas apeuré ; ces images proviennent de vos mémoires inconscientes. Selon vos croyances personnelles, il se peut aussi que vous voyiez des images à caractère religieux.
- Vous pouvez demeurer dans cette phase contemplative une dizaine de minutes si vous le voulez, mais guère plus ; comme vous débutez, il convient de respecter un rythme d'apprentissage qui soit progressif, et bien gradué.

Revenez à la réalité du moment actuel en prenant conscience de que vous vous retirez de cette expérience, tirant même métaphoriquement les rideaux sur votre écran frontal intérieur, puis en ouvrant les yeux.

Si vous êtes un tant soit peu spirituel, prenez le temps alors de remercier [ce peut-être votre Conscience intérieure, Dieu, votre Ange gardien, à votre convenance..] pour ce qu'il vous a été donné d'expérimenter.



Nous vous recommandons de consigner sur papier le fruit de votre pratique : ce que vous avez pu voir, entrevoir, ressentir. Vous pourriez même écrire le tout dans un cahier spécialement réservé à vos méditations.

## Et comment tout ceci opère-t-il ?

Cette pratique permet à votre esprit de focaliser sur un point extérieur de luminosité, tout en le délestant du même coup de ses tracas quotidien.

Rappelons enfin que bien au-delà de l'expérience potentiellement mystique en présence, **la visée première de cette méditation authentiquement de base consiste d'abord à vous permettre de vous centrer sur la flamme de la bougie, puis de vous concentrer sur la recreation de son image en vous.**

De ne s'appliquer qu'à cela suffit déjà à stabiliser vos émotions, à couper court à des pensées dérangeantes, à vous procurer un calme nettement plus senti.

**N'oubliez surtout pas que la durée de temps suggérée pour tirer le maximum d'efficacité de cet outil est de le répéter quotidiennement pendant 21 jours.**

*Zachée Éditions, vous souhaite une bel apaisement via cet outil.*

Si comme Zachée Éditions, vous appréciez les outils thérapeutiques visant à vous supporter lors de vos moments plus difficiles ou simplement pour vous aider à vous sentir mieux au quotidien, ça tombe bien. Des outils de ce type, on en a tout plein !

Nous avons tiré la **Technique de méditation basique** de l'ouvrage **Le coffre à outils psychothérapeutique**, alors si vous avez aimé l'expérience, vous pourrez y découvrir 42 autres outils du même acabit.

Richard-Lorenzo Robert, Ph. D.

# Le coffre à outils psychothérapeutique

Pour un  
soulagement  
autonome  
lors des  
moments  
difficiles



LES ÉDITIONS  
Quebecor

**DÉCOUVREZ-EN PLUS**  
sur cet ouvrage et  
nos autres produits  
[zacheeeditons.com](http://zacheeeditons.com)



Publié par

Zachée Éditions Inc.

1088 2ième avenue

Val-Morin (Qc) J0T 2R0

Copyright © 2022 Zachée Éditions Inc. et Dr R.L. Robert

Tous droits réservés pour tous pays, toute adaptation dans n'importe quelle langue.

Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, enregistrée dans un système de recherche, ni transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit - électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, etc - sans l'autorisation de Zachée Éditions Inc.

**Éditrice en Chef et Conceptrice:** Lynda Lamontagne

**Crédits:** Outil tiré du livre *Le coffre à outils psychothérapeutique* - de l'auteur Richard-Lorenzo Robert

**Photos:** Pixabay, Unsplash



# Zachée Éditions

**Zachée Éditions Inc.**  
1088 2ième avenue  
Val-Morin (Qc) Canada  
J0T 2R0

[zacheeéditions.com](http://zacheeéditions.com)