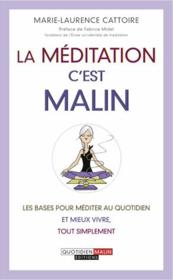
**[](http://www.images-chapitre.com/ima2/original/515/60794515_11667161.jpg)La méditation c’est malin**

**Marie-Laurence Cattoire**

Editions Leduc.s (quotidien malin)

6 euros (3,99)

982848997032

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/cattoire-marie-laure/la-meditation-c-est-malin,60794515.aspx>

*25 mai 2014*

Pour faire suite au manuel pratique de l’autohypnose et avant la parution de celui consacré à la sophrologie, la collection ***quotidien malin*** s’enrichit d’un nouveau titre de développement personnel, adapté à nos modes de vie stressants et anxiogènes.

Ainsi, à la suite de cette courte lecture, si vous êtes pleinement engagé dans le changement et l’amélioration de votre vie quotidienne, convaincu que vous pouvez agir personnellement en prenant davantage soin de vous, c’est certain vous serez capable de pratiquer la méditation chaque jour.

Si, au contraire, vous manquez un peu de motivation, si les contraintes de la régularité vous éprouvent, ce guide risque de ne pas suffire mais vous confortera sans doute dans l’idée qu’une pratique en groupe peut vous ouvrir une vie plus épanouie, développer votre confiance personnelle. Aussi, soyez prêts, ce livre de vulgarisation, absolument dans l’air du temps, est une invitation à vous impliquer personnellement.

Avant de démarrer concrètement les exercices de méditation au quotidien, l’auteur rappelle (sans entrer dans les détails) les fondements et les principes de base de la méditation puis propose une mise en pratique concrète et illustrée, avec en bonus, une séance à télécharger de méditation menée par **Fabrice Midal**, fondateur de l’école occidentale de méditation. Aussi, soyez prêts : respirez !

La méditation aide à développer une forme d’intelligence différente, plus corporelle, à acquérir de la confiance en soi, à s’ouvrir à soi et aux autres. Ni réellement exercice d’intériorisation, ni technique de relaxation ou de gestion du stress, la méditation offre pourtant la possibilité de trouver des ressources propres, aide à renouer avec la simplicité, à retrouver une unité corps-esprit.

10 à 30 mn/ jour de méditation suffisent pour se familiariser avec sa pratique. Ce guide apporte des conseils sur la posture à adopter, les techniques respiratoires. Il suffit ensuite de suivre la progression proposée par l’ouvrage pour surmonter les obstacles fréquents comme le risque d’endormissement, les tensions, le mal de dos, l’agacement, l’envie d’arrêter, l’impossibilité de se concentrer…

Cela semble simple : s’accorder du temps, se faire confiance, prendre soin de soi, c’est déjà méditer.

En fin d’ouvrage l’envie d’essayer gagne le lecteur et, pour aller plus loin, des repères bibliographiques lui sont proposés.

Cécile Pellerin