**[](http://www.images-chapitre.com/ima1/original/460/64343460_13162904.jpg)Transformez votre vie par la pleine conscience (13/1/2015)**

**Beryl Marjolin**

Leduc.s Editions

9791028500351

224 pages

17 euros

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/marjolin-beryl/transformez-votre-vie-par-la-pleine-conscience,64343460.aspx>

*26 janvier 2015*

Le protocole **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) ou **méditation en pleine conscience** est un programme de huit séances hebdomadaires de 2h30 environ et d’une journée complète pour explorer cette pratique en profondeur et l’intégrer à son quotidien.

A défaut de pouvoir le suivre, cet ouvrage s'en inspire et propose, de manière plutôt exhaustive, d’aborder **cette technique de développement personnel destinée à réduire le stress pour vivre mieux.** Une initiation sérieuse et rigoureuse proposée par **Beryl Marjolin**, une coach et instructrice de pleine conscience en entreprise et auprès des particuliers, suffisamment précise et détaillée pour permettre au lecteur de l’expérimenter seul, dans un premier temps et de se convaincre, au final, que cette nouvelle forme de méditation vaut le détour, mérite qu’on s’y attarde plus longuement, par son accessibilité (apparente) notamment.

Méditer en pleine conscience est **un entraînement de l’esprit à rester présent à ce qui nous arrive. Il s’agit, en effet, de porter attention au moment présent comme s’il comptait vraiment.** Issue du Bouddhisme, cette pratique, très répandue en Amérique du Nord, prescrite comme traitement médical pour surmonter la douleur, intègre peu à peu les hôpitaux européens.

Sans être compliquée, cette technique de méditation suppose un investissement personnel important, du temps, de la discipline et doit s’effectuer quotidiennement pour devenir efficace. C’est la régularité de l’entraînement qui garantit le succès. L’auteur précise qu’une heure par jour, dans un premier temps, est un minimum et insiste sur le fait, qu’au départ, la technique peut se vivre comme une contrainte, un stress, une douleur même.

En effet, choisir de se reconcentrer sans cesse lorsque notre pensée prend plaisir à vagabonder, prêter attention à ce que l’on est en train de faire, être attentif à sa respiration, à chaque geste que nous pratiquons parfois sans réfléchir ; tout cela demande un effort, assez déplaisant au départ, si peu habituel. Mais avec le temps, la mise en place de différentes activités méditatives comme le scan corporel, le yoga, la marche, la respiration, etc. l’effort se dilue et devient plus agréable. Une technique qui suppose également beaucoup de patience, de bienveillance à l’égard de soi-même, de lâcher-prise, de confiance.

A terme, la méditation en pleine conscience aide notre cerveau à fonctionner différemment, confirme que, par un entraînement de l’esprit, il est possible de créer de nouvelles connexions neuronales à tout moment de la vie. Peu à peu, celui qui pratique prend l’habitude de remettre en question sa façon de faire les choses et de les voir, renforce une vision plus positive. Assurément, remettre en jeu ses croyances les plus profondes demande beaucoup de courage et de persévérance.

Pour aider à ce changement, l’ouvrage propose des exercices concrets, s’étoffe de témoignages convaincants et rassurants, d’applications concrètes (vidéo), propose d’aller toujours plus loin par des liens nombreux tantôt sur une technique précise, tantôt sur une démarche innovante, une bibliographie assez dense. Un contenu exhaustif et exigeant qui, par moments, peut effrayer le lecteur non initié, attiré pourtant par la pleine conscience mais qui s’interroge sur ses capacités personnelles à la mettre en œuvre, s’il n’a pas, au préalable, pu aborder d’autres techniques de méditation (relaxation, autohypnose, yoga…)

A défaut peut-être de parvenir seul (c’est-à-dire sans l’aide d’un groupe et d’un formateur) à méditer en pleine conscience, ce livre donne des pistes pour tenter de s’en approcher notamment à travers une suggestion d’applications de la pleine conscience dans des activités quotidiennes (à table, à vélo, sous la douche…).

Un moyen de commencer doucement à changer sans risquer le découragement ou l’abandon. Plus d'information sur <http://reduction-du-stress.org>

Cécile Pellerin