

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 61

**Artikel:** Méditer pour se libérer du stress  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831403>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Méditer pour se libérer

Imaginez que votre esprit ressemble à un verre d'eau boueuse. La méditation aurait transparente. Si cette image bouddhiste a de quoi séduire, la démarche, elle, demande

Ces derniers mois ont été stressants pour vous et vous n'avez qu'une idée en tête: apporter un peu de paix dans votre vie. Cela faisait longtemps que vous y songiez, mais cette fois, ça y est: vous avez décidé de vous libérer des pensées négatives et de vous initier à la méditation. Seulement voilà... vous hésitez. Est-ce que cela fonctionne réellement? En quoi cela consiste-t-il et à qui s'adresser? Faut-il se joindre à un groupe, un thérapeute, ou peut-on s'y essayer chez soi? Avant de répondre à ces questions, sa-

chez que, actuellement, la pleine conscience ou Mindfulness-Based Stress Reduction (MBCT) bénéficie d'un véritable engouement. Plusieurs études scientifiques le prouvent: elle a effectivement des effets apaisants tels, que de plus en plus de professionnels de la santé proposent à leurs patients de la pratiquer. Cette méthode mise au point par le professeur en médecine Jon Kabat-Zin permet notamment de réduire et de contrôler le stress en développant au quotidien nos capacités de concentration, mais également d'apporter une amélioration no-

toire dans le traitement de plusieurs maladies. Quelle différence y a-t-il entre la pleine conscience et, par exemple, la méditation Vipassana, réputée pour être l'une des plus anciennes techniques de l'Inde? «La première est essentiellement thérapeutique, tandis que la seconde possède une dimension spirituelle, explique Anne Michel, enseignante au sein de l'Association Mudita. Le but de la pleine conscience est un changement de point de vue ou de modèle dans notre façon de voir les choses. L'enseignement bouddhique dans la méditation

## A qui s'adresser?

En Suisse, il existe plusieurs entités proposant l'enseignement et la pratique de la méditation. Parmi elles:

- L'Association Mudita permet de pratiquer la méditation Vipassana dans plusieurs endroits de Suisse romande détaillés sur son site internet. Coordonnées: c/o Claire et Jean Chevalley, route des Crêtes 18, 1660 Les Moulins, 026 924 75 43, info@mudita.ch, www.mudita.ch
- Le Centre bouddhiste Atisha ouvre ses portes à tout un chacun, à Lausanne et Genève, même s'il n'est pas bouddhiste. Il propose des activités correspondant aux aspirations spirituelles de chacun. Coordonnées: 076 822 51 39, info@mediter.ch, www.mediter.ch

De nombreux formateurs et thérapeutes proposent des cours de MBSR (Méditation de pleine conscience) en Suisse romande. Une simple recherche sur Internet vous permettra de choisir celle ou celui qui correspondra à votre attente.

## Ils ont été séduits parce que...



«Elle nous fait prendre conscience de l'instant. Le présent est ce qu'il est, mais cela changera...»

Sylvana (73 ans) et Jean-Roger (72 ans), Lausanne



«Toute ma vie j'ai cherché une paix que j'ai finalement trouvée dans la pratique du zen. Elle nous permet de ne pas être dans l'illusion, mais dans la réalité de l'instant.»

Jean-Paul (69 ans), Liège (B)



«C'est la seule activité que personne ne pourra jamais me retirer. Je rentre en moi et je m'ancre dans le moment présent.»

Carole (52 ans), Lausanne



«La méditation zen, liée au bouddhisme permet d'être libéré de tout. Elle nous donne l'opportunité de voir les choses exactement telles qu'elles sont...»

Claire (66 ans), Château-d'Ex

# du stress

alors pour but de la clarifier jusqu'à la rendre tout de même un investissement personnel.

Vipassana a un autre objectif: être libéré de soi, de cet égoïsme qui nous fait croire que nous sommes le centre du monde.»

## En pratique...

Si vous ne souhaitez pas vous lancer en groupe dans l'aventure, préférant vous exercer à la méditation chez vous pour vous évader, il existe plusieurs façons d'opérer. Optez pour un environnement paisible et installez-vous confortablement, en tailleur sur le sol ou assis sur une chaise, les pieds bien à plat. Posez vos mains sur vos genoux, les paumes vers le

haut, les yeux fermés ou ouverts à demi sans fixer quoi que ce soit. Prenez un centre d'attention qui peut être votre souffle, une image que vous vous projetez ou un mot que vous répétez mentalement, une sensation... Tout en prenant conscience de votre respiration, décontractez vos muscles et ramenez doucement votre esprit vers la pensée que vous avez choisie. Des séances de dix minutes pour commencer auront un réel effet antistress. Et vous ouvriront les portes d'un univers apaisant...

**Martine Bernier**

