

Initiation à la
Méditation

4 journées espacées

CONTENUS

Stage d'automne 2018

Les DIMANCHES : 23 sept, 14 oct, 18 nov, 9 déc 2018

Stage d'hiver 2019

Les LUNDIS : 28 jan, 25 fév, 25 mars, 29 avr 2019

Lieu: [La Bastide blanche](#), Cabriès (Proche gare TGV Aix-en-Provence)

Intention

L'objectif de ce stage est de fournir un cadre propice à la découverte et la pratique de la méditation. Différentes portes d'entrées seront proposées. Il est aussi de faire en sorte que les participants puissent poursuivre leur démarche à l'issue du stage, s'ils le désirent, avec suffisamment de repères et d'autonomie.

L'esprit de cette proposition est de « *guider sans contraindre* », selon la formule de Lao-Tseu.

Cadre méthodologique

La présence d'un groupe de participants crée un référentiel et une émulation sur la base d'une expérience commune.

Au cours des 4 journées de formation, le formateur présente différents exercices méditatifs. Les méditations proposées sont courtes pour s'assurer que la pratique est confortable pour tout le monde et ajuster au besoin. La durée peut évoluer par la suite selon les attentes. Les apports théoriques et précisions sur la pratique se feront sous forme de questions/réponses après l'expérimentation des exercices et seront donnés en fonction des questions des participants. Le formateur est garant de la qualité des échanges qui seront rythmés par des exercices de recentrage.

Les journées sont espacées dans le temps afin d'offrir un terrain de pratique à partir de consignes suggérées, à chaque fin de journée, pour la période à venir. Des exercices d'écoute en binôme, par téléphone, une fois par semaine, favorisent la continuité des échanges inter sessions.

Les exercices et commentaires sont proposés sous forme laïque. Ils proviennent cependant des traditions millénaires orientales, principalement bouddhistes et constituent toujours le socle des pratiques monastiques zen actuelles.

Ces pratiques monastiques ne peuvent pas être transposées telles quelles dans nos vies quotidiennes affairées. Elles recèlent néanmoins une compréhension et des trésors d'humanité. A chacun de tirer parti de la richesse de cet héritage, transmis jusqu'à nous par des générations de méditants, et d'être créatif pour l'adapter à son vécu propre, le partager.

- Seront transmis pour approfondissement quelques supports textes, des adresses de vidéos, des indications bibliographiques et présentation des principaux auteurs ainsi que leurs ouvrages.

Contenus

Introduction

Arrêter la course / puis reprendre

Objectif : lâcher prise, condition pour être disponible et prendre du recul

1. **Exercices de lâcher prise**, puis régulation sous forme d'échanges et cadrage de la pratique
2. **Exercices de respiration** : idem
3. **Exercices de concentration** : idem

Debriefing

- ✓ Identification de nos images à propos de la méditation
- ✓ Dépoussiérage des lieux communs. Clichés et méprises, par exemple la posture: quelle est la véritable posture ?

Lâcher prise : double aspect

- ✓ Positif, agréable : permet de se détendre, se ressourcer, nourrir la joie, d'apaiser le stress et l'anxiété.
- ✓ L'aspect positif et agréable peut s'accompagner d'une résistance dès lors que s'arrêter nous amène à réaliser ce que nous couvrons dans l'action continue:
 - Emergence de prises de conscience, d'attitudes, d'émotions d'ordinaire recouvertes
 - Accueil et précisions autour de ces ressentis et émotions.
 - Intérêt de partager ce flux de perceptions pour prendre du recul, comprendre et se situer
- Précision : l'arrêt méditatif ne consiste pas à figer le mouvement, mais rentrer plus consciemment dans le flux.

Expérimentation de différentes formes de pratiques méditatives

Méditation silencieuse

- ✓ Développer l'autonomie de sa pratique. Permet de méditer partout, sans avoir besoin d'un lieu ou d'une posture spécifiques, ni d'une voix qui guide.

Méditation guidée

- ✓ Se laisser porter par les indications, approfondir le thème proposé

Méditation marchée

- ✓ Découvrir la méditation en mouvement. Favorise la contemplation de la nature. Méditation particulièrement ressourçante.

Repas en pleine conscience

- ✓ Pratique méditative universelle qui éclaire les liens d'interdépendance. Egalement ressourçante.

Relaxation

- ✓ Méditation guidée ou non qui aide à relâcher les tensions

Partage au sujet de la pratique

- ✓ Exercice méditatif d'approfondissement collectif d'un thème. Différentes règles simples sont posées pour susciter une écoute et une parole attentives. En lien avec la respiration consciente, cet exercice facilite la régulation des émotions.

Exercices corporels conscients

- ✓ 2 types d'exercices corporels sont proposés, associés à la respiration consciente, l'un très doux pour développer l'équilibre et entretenir les articulations, l'autre plus tonique pour développer le tonus et la circulation de l'énergie.

Méditation du travail

- ✓ Développe la présence dans l'activité

Méditations dans l'action

- ✓ Introduire des pauses, mêmes brèves, dans son quotidien, trouver des rappels qui nous invitent à nous recentrer. Place de la respiration.

Thématiques proposées dans les méditations guidées

- * Prendre la place qui est la nôtre
- * Développer sa respiration consciente. S'en servir comme support
- * Relâcher ses tensions
- * Nourrir la joie
- * Développer sa présence
- * Regarder profondément, guérir
- * Approfondir son lien aux autres, à son environnement, à ce qui nous entoure

Indications théoriques

Selon la demande des participants, différents points pourront être développés:

- * Dispositions d'esprit favorables au processus méditatif
- * Place du corps, des sensations, des perceptions, des pensées
- * La respiration comme moyen habile
- * Abord des émotions, notamment la colère, la peur, l'insatisfaction
- * Repérer et relativiser le jugement
- * Rôle de la souffrance dans la méditation. Les principes de sa transformation
- * L'écoute consciente
- * Liens entre méditation et éthique.
- * Notions d'interdépendance du vivant.
- * L'ici et maintenant, pour toucher la vie en profondeur
- * Le changement : maintenant ou jamais !
- * Le risque de comprendre de travers : examiner les choses par soi-même.
- * Conseils pour mettre en place une pratique méditative régulière dans sa vie quotidienne.

PRÉSENTATION DE L'INTERVENANT



Concernant la méditation, **Jean-Marie Bourdon** intervient auprès:

➤ Des particuliers :

Depuis 2010:

- Réalise 1 stage automne et 1 stage hiver de 4 journées d'initiation à la méditation de pleine conscience, à partir d'une approche laïque tout public
- Anime un groupe de méditation de pleine conscience à La Ciotat, dans la tradition du village des Pruniers
- Réalise des conférences sur la méditation

Depuis 2016:

- Anime des groupes de méditation laïque à Aix-en-Provence, Marseille et La Ciotat

➤ Des professionnels, sur des thèmes tels que :

- **La gouvernance - une question à méditer** : Exploration de la Gouvernance et apports de la méditation comme ouverture à un nouveau processus collectif de travail et de prise de décision, à destination de membres dirigeants associatifs bénévoles - Association d'Accompagnement en Fin de Vie L'Autre Rive, Avignon, 2018. Séminaire résidentiel + sessions d'accompagnement
- **Pathologies psychiatriques et conduites addictives** : Apports de la méditation pour les soignants dans la prise en charge du patient psychotique avec conduites addictives, CHS Valvert, 2013
- **L'essentiel Zen**. Equipe de la DRH d'EDF Marseille, 2013. Gestion du stress par la méditation de pleine conscience

Jean-Marie Bourdon intervient également en communication et cohésion d'équipe, auprès des personnels hospitaliers, à partir d'une formation initiale en management.

Il est responsable depuis 1994 de l'organisme de formation Religare et organise des stages de formation continue en lien avec le prendre soin, notamment sur le développement de la cohésion et la régulation des équipes, la gestion du stress, la gestion de la violence et de l'agressivité, la prévention de la maltraitance, de l'épuisement professionnel, concernant :

- * Les unités de soin, les services spécialisés (urgences, sida, oncologie, gériatrie, accompagnement en fin de vie), les pavillons de psychiatrie (autisme, psychose, gérontopsychiatrie), les services techniques ou d'accueil en tension, les associations et établissements médicosociaux pour enfants et adultes handicapés, précaires ou fragilisés.

Références : Assistance Publique-Hôpitaux de Marseille, Hôpitaux psychiatriques de Valvert, Laragne, Montfavet, Aix, Hôpitaux d'Aubagne, Martigues, Toulon, Avignon, Cayenne, Pointe-à-Pitre, Villes de Marseille, La Ciotat, IME des 3 Lucs, Mas Cavailiac, IDDA 13, CDSEE Les Cadeneaux ...

Formations

- * **Certificates of completion**, European Institute of Applied Buddhism - retraites annuelles d'entraînement à la pleine conscience enseignées par le maître Zen Thich Nhat Hahn, Village des Pruniers, Dordogne - depuis 2006.
- * **Meditation Based Stress Reduction - MBSR**, réduction du stress et soutien thérapeutique par différentes pratiques méditatives et corporelles. Approche J.Kabat-Zinn. 2012
- * **Certificat de sophrologie**, cycle fondamental, Ecole de Sophrologie Caycédienne d'Aix-en-Provence, 2006-2008.
- * **DESS de Gestion, CAAE Cadres** - Institut d'Administration des Entreprises, IAE d'Aix-en-Provence, 1993

Modalités de participation au stage

Frais d'inscription: 420€ pour les 4 journées de formation

Location de salle incluse.

Repas du midi sous forme de pique-nique sur place apporté par chaque participants.

Possibilités d'hébergement sur place et de restauration en supplément.

Réservation par chèque d'arrhes de 100 €, adressé à:

Jean-Marie Bourdon
621 avenue de la Lionne
2 Domaine St Ambroise
13600 La Ciotat

Renseignements complémentaires auprès du formateur :

- Par mail à l'adresse jmpbourdon@gmail.com
- en appelant le 04 42 83 59 06 ou le 06 33 29 97 61