

**C'EST MALIN**

Marie-Laurence Cattoire

Préface de Fabrice Midal

Fondateur de l'École Occidentale de Méditation

# LA MÉDITATION



**Les bases pour méditer au quotidien  
et mieux vivre**

LEDUC  
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous êtes bougon ou fatigué sans raison apparente ? Tout a l'air d'aller bien mais vous manquez d'un horizon ? Il est temps de vous mettre à la méditation !

**Découvrez dans ce guide pratique, accessible à tous :**

- **Qu'est-ce que la méditation ?** : Ses origines, ses fondements... et ses principes de base :
  - 10 à 30 minutes par jour suivant vos besoins,
  - une posture spécifique mais simple avec des illustrations pour bien se placer,
  - une respiration consciente et soignée.
- **Des conseils ciblés (travail, couple, santé...)** et des exercices adaptés pour pratiquer la méditation au quotidien.

**PROFITEZ EN TOUTE SIMPLICITÉ  
DES BIENFAITS PHYSIQUES  
ET PSYCHOLOGIQUES  
DE LA MÉDITATION !**

**BONUS** Téléchargez 2 vidéos inédites de l'auteur  
+ une méditation guidée par Fabrice Midal

**Marie-Laurence Cattoire** dirige sa propre agence de relation presse, est mère de famille et coordonne depuis 2005 des séminaires de méditation. Son blog : [www.meditation-et-action.com](http://www.meditation-et-action.com)

Illustration de couverture : Marie Ollier  
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3070-9



**6,90 euros**  
Prix TTC France



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

**LEDUC**  
**poche**

**Marie-Laurence Cattoire** dirige sa propre agence de relation presse, est mère de famille et coordonne depuis 2005 des séminaires de méditation.

**Préface de Fabrice Midal**, fondateur de l'École Occidentale de Méditation et auteur de *Que sais-je*, *La méditation* et de *Pratique de la méditation* (Livre de Poche).

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Éclore, enfin !*, 2019

*La Méditation de la bienveillance, c'est malin*, 2019

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**  
et sur les réseaux sociaux.



**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Maquette : PCA

Illustrations : Michel Pinosa

[www.michelpinosa.com](http://www.michelpinosa.com)

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-3070-9

ISSN : 2425-4355

# C'EST MALIN

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

# LA MÉDITATION



LEDUC   
poche



# Sommaire

Préface de Fabrice Midal.....	7
Introduction.....	11
<b>Partie 1 : Comprendre la méditation</b> .....	17
Qu'est-ce que la méditation? .....	19
D'où vient la méditation? .....	25
Quelques idées reçues sur la méditation....	31
<b>Partie 2 : Pratiquer la méditation pas à pas</b> .....	39
Qu'est-ce que méditer? .....	41
Méditer en détail .....	55
Comment pratiquer malin .....	65
Surmonter les principaux obstacles.....	81
<b>Partie 3 : La méditation dans la vie de tous les jours</b> .....	89
Entrer en amitié avec soi-même.....	91
Prendre soin de soi.....	97
Élever ses enfants.....	107
La relation de couple .....	117

Être plus juste au travail .....	129
Méditer dans les moments difficiles .....	141
En guise de conclusion : comment aller plus loin? .....	147
<b>Annexes</b> .....	161
La méditation dans la journée d'une femme active, ou la découverte de la méditation en action.....	163
Où acheter un bon coussin de méditation?.....	171
Index des notions abordées.....	173
Bibliographie.....	177
Table des matières.....	181



# Préface de Fabrice Midal

La méditation s'enracine en Occident de manière durable et profonde. Sa reconnaissance par la communauté scientifique et médicale nous a démontré, sans ambiguïté, ses effets physiologiques bien réels. Elle cesse d'être perçue comme une discipline religieuse exotique venue d'un lointain Orient, réservée à des êtres en marge, pour devenir aujourd'hui une manière *pratique* d'être plus ouvert, plus responsable et plus vivant.

Le terme « pratique » ne doit pas nous égarer. Il est parfois un peu déconsidéré. Or, ce mot vient du grec *praxis*, qui désigne l'action entièrement libre, que l'on accomplit pour elle-même et qui nous affranchit de la servilité des contingences.

Elle se distingue des activités entièrement tournées vers un objectif de résultat, ainsi que de toutes les formes d'affairement si courantes aujourd'hui. Aristote souligne que c'est la *pratique* qui permet à l'homme d'advenir au véritable bonheur – parce qu'elle seule est à même de faire de lui un être humain vraiment libre.

8 Les conseils et les explications que nous donne ici Marie-Laurence Cattoire permettront à chacun de découvrir et d'approfondir le sens *pratique* de la méditation ; ils permettront également de réaliser de quelle manière la méditation nous fait apprécier la merveille d'être un être humain, dans toute son ampleur.

Marie-Laurence Cattoire étudie avec moi depuis la fondation de l'École occidentale de méditation et j'ai, dès le premier jour, été frappé par sa capacité à comprendre le sens réel de la *pratique*. Femme accomplie, chef d'entreprise, mère de trois enfants, ayant nombre de responsabilités associatives, elle n'a jamais cherché à faire de la méditation un outil technique de plus, un rêve, une discipline abstraite qu'il faudrait s'imposer coûte que coûte. Elle a cherché à découvrir comment la méditation pouvait être *pratique* – et l'amener ainsi à avoir un rapport plus libre et donc bienveillant avec ses collaborateurs, ses

clients, sa famille et tous les gens qu'elle rencontre. La vertu de ce livre est de permettre ainsi au lecteur de se poser les bonnes questions, de pouvoir à son tour *pratiquer* la méditation et la laisser résonner dans tous les aspects de son existence.

FABRICE MIDAL,  
fondateur de l'École occidentale de méditation.



# Introduction

Chef d'entreprise, mère de trois enfants, j'ai toujours eu un sens aigu des responsabilités. Arrivée à la quarantaine, alors que, de l'extérieur, tout semblait aller pour le mieux, je ressentais comme une forme sourde, mais constante, de panique, presque une asphyxie. J'avais l'impression de vivre en apnée; le sens du devoir avait pris tant de place qu'il masquait toute possibilité de joie, et me détendre se résumait à raconter ma vie à mes amis en buvant du bon vin... J'ai compris alors que je ne pourrais plus tenir longtemps ces rôles sociaux parfois forcés et trop séparés les uns des autres... au fond, qui était Marie-Laurence Cattoire? L'amie sympathique? L'épouse soumise par facilité? La mère stressée? La patronne

exigeante? Je ne le savais plus trop. Rien n'était unifié... Rien ne me semblait tout à fait réel...

J'ai alors eu l'occasion de suivre un stage de méditation, dirigé par Fabrice Midal (fondateur de l'École occidentale de méditation, voir encadré p. 14). Ce fut un bouleversement; j'ai eu l'impression qu'on m'arrachait des œillères et que je retrouvais, au fil de ce séminaire d'une semaine, une vision panoramique sur ce qui m'entourait. Je découvrais enfin un monde réel; j'étais libérée d'un voile, d'un brouillard quasiment imperceptible mais omniprésent.

C'était il y a dix ans, et la méditation s'est, depuis, profondément inscrite dans ma vie. Elle m'a tellement aidée, dans tous les aspects de mon existence, qu'il m'a semblé important d'écrire un livre sur cette pratique capable de donner une nouvelle ampleur à la vie de quelqu'un de tout à fait ordinaire et d'aussi peu « spirituel » que moi.

## **Pourquoi la méditation, c'est malin ?**

Parce que la pratique de la méditation aide à développer une forme d'intelligence différente :

plus corporelle, plus directe, moins intellectuelle. La méditation nous permet de renouer avec notre intuition et, progressivement, d'avoir davantage confiance en nous-mêmes. Elle est une aventure qui invite à la découverte de soi, des autres et du monde. En nous (ré)apprenant à être présents, présents aux situations, présents à la vie, la méditation nous ouvre un rapport inédit au temps et à l'espace.

## Un livre de plus sur la méditation?...

Le rayon « méditation » des librairies ne cesse de s'agrandir chaque mois depuis quelques années. On y trouve de nombreux livres intéressants mais, généralement, ils abordent la méditation soit d'une manière scientifique ou médicale, « preuves » à l'appui, soit d'une manière très spirituelle, voire religieuse.

Femme d'action, je ne me suis jamais considérée comme une personne en quête de



spiritualité. C'est du reste l'approche laïque, précise et tout à fait concrète proposée par l'École occidentale de méditation qui m'avait, d'emblée, séduite. J'ai donc pensé qu'il pourrait être utile d'écrire un livre dans cet esprit, très accessible, structuré en chapitres courts, qui répondent concrètement à nos préoccupations quotidiennes; ce livre souhaite aborder une pratique ancestrale, très précieuse pour les femmes et les hommes d'aujourd'hui, de manière simple, sans jargon particulier.

### Où pratiquer ?

Fondée en 2006 par Fabrice Midal, qui enseigne depuis près de vingt ans et a écrit une trentaine d'ouvrages sur la méditation, l'art et la philosophie, l'École occidentale de méditation propose d'apprendre à méditer dans un cadre laïc. L'École organise des soirées d'introduction à la pratique hebdomadaires et ouvertes à tous, à Paris et à Genève. Elle propose de nombreux séminaires partout en France et en Suisse. L'École a également mis en place une formation d'instructeur de méditation sur trois ans.

**[www.ecole-occidentale-meditation.com](http://www.ecole-occidentale-meditation.com)**

Il existe, dans la plupart des grandes villes, des centres Zen (dojos) qui proposent une approche





de la méditation rigoureuse et relativement ascétique, telle qu'elle a été développée au Japon puis introduite en Occident dans les années 1970 par Deshimaru.

Beaucoup de centres bouddhiques se sont également implantés en France, qu'ils soient d'obédience tibétaine ou vietnamienne. Le centre des Pruniers, dirigé par le maître vietnamien Thich Nhat Hanh par exemple, propose des retraites de méditation, mais attention, les groupes sont très importants (300 à 500 personnes). Ces centres bouddhistes ont souvent une approche très traditionnelle qui s'appuie sur des pratiques liturgiques. Informations : [www.bouddhisme-france.org](http://www.bouddhisme-france.org).

L'essentiel est d'aller voir par vous-même si ce qui est dit vous parle, si ce qui est montré vous aide, vous éclaire, si vous trouvez des réponses précises à vos interrogations. Faites confiance à votre discernement, à votre intuition et ne prenez rien pour « argent comptant », comme on dit.



# **Comprendre la méditation**



# Qu'est-ce que la méditation ?

## Une pratique simple, sans fioritures

Pour pratiquer, il suffit d'avoir... un corps et de respirer! Il s'agit de s'asseoir quelques dizaines de minutes, en silence, de ne plus bouger, afin de pouvoir porter son attention aux pensées qui nous traversent, au souffle qui nous anime, à notre corps, à l'environnement immédiat. Pour cela, on peut choisir de s'asseoir sur un coussin (il en existe de très pratiques, adaptés à la morphologie occidentale) ou sur une chaise si l'on s'y sent plus à l'aise.



## Que nous apprend la méditation ?

- À revenir au moment présent.
- À prendre appui sur les ressources infinies de l'attention.
- À stopper notre tendance à vouloir tout analyser.
- À renouer avec la simplicité.
- À retrouver l'unité corps-esprit.
- À mettre en lumière notre propre intelligence.

## Pourquoi vouloir revenir au moment présent ?

Quand j'étais enfant, maman me disait souvent que le seul instant réel est l'instant présent. Celui d'avant est déjà fini, celui d'après n'existe pas encore. Ainsi, s'abriter dans le présent est une attitude tout à fait responsable puisque le présent nous offre le seul sol sûr. La méditation nous entraîne à avoir davantage confiance en ce présent vivant et toujours neuf. Au fil des sessions de méditation, nous découvrons en prime que ce présent est plus vaste, plus riche, plus étonnant, plus subtil que ce que nous imaginions.

Méditer est une invitation à revenir à l'ampleur de la réalité.

## Quels sont les effets bénéfiques de la méditation ?

### Sur la santé

Dès les années 1970, aux États-Unis, la communauté scientifique s'est interrogée à propos des éventuels effets bénéfiques de la méditation sur le cerveau humain ; à la fin des années 1980 ont débuté des études de fond – basées sur les neurosciences et les sciences expérimentales – mesurant l'impact de la pratique méditative sur l'esprit, sur le comportement et sur la prévention, voire le traitement de certaines maladies. Les résultats furent tellement concluants qu'aujourd'hui, des centaines de scientifiques y consacrent leurs recherches, et près de 200 hôpitaux américains, de nombreuses écoles et entreprises proposent la méditation dans leurs protocoles. On peut noter que la méditation a ainsi montré des résultats probants dans les cas suivants : prévention des troubles cardio-vasculaires, réduction

de l'hypertension, amélioration des fonctions cognitives et du sommeil, concentration favorisée, attention plus soutenue, renforcement du système immunitaire.

## Sur la traversée de l'adolescence

22

En Europe également, la méditation suscite l'intérêt des scientifiques, et notamment son impact sur les jeunes; une équipe de l'université de Louvain (KUL) a souhaité en savoir davantage sur ses bénéfices potentiels chez les adolescents. Environ 400 élèves, issus de cinq écoles situées en Flandre et âgés de 13 à 20 ans, ont été intégrés dans ces travaux. Tous ont rempli un questionnaire destiné à déceler l'existence de symptômes (pré)dépressifs, ainsi qu'à déterminer les niveaux de stress et d'anxiété. Le panel a ensuite été scindé en deux: les uns ont suivi une formation à la méditation de pleine conscience, les autres non. Une évaluation est intervenue après six mois. Le résultat est spectaculaire: alors qu'au départ, les deux groupes présentaient à peu près la même proportion de jeunes en situation de fragilité (21 % et 23 %), une différence énorme s'est creusée à l'avantage des participants aux cours de méditation: 16 % contre 31 %. Les auteurs



de l'expérience considèrent qu'il serait utile de réfléchir à l'opportunité d'organiser une prise en charge de ce type, en milieu scolaire, auprès des jeunes les plus vulnérables.

Les Occidentaux sont tellement habitués à utiliser leur mental au détriment du corps qu'une pratique permettant de privilégier la posture ne peut qu'être bénéfique. Retrouver un lien d'amitié avec son corps, redécouvrir que nous *n'avons* pas un corps mais que nous *sommes* un corps est un véritable soulagement.

## Sur la créativité

La méditation est également une ressource étonnante pour ceux qui pratiquent un art. En accentuant notre disponibilité à ce qui se présente, sans préjugés ni concepts, la méditation ouvre grand la porte à une inspiration juste, loin de toute agression ou expression narcissique. Là encore, plusieurs enquêtes américaines ont démontré qu'une pratique régulière de la méditation peut augmenter considérablement la créativité, en développant une forme de clarté



immédiate qui donne naissance à un art direct et naturel.

Au-delà de la recherche de créativité, on peut aussi expérimenter le fait que la méditation, en nous rendant attentifs aux moindres détails, à ce que chaque situation a de bon et de digne, nous permet de faire de notre vie un art. On peut lire à ce propos le bel ouvrage de Chögyam Trungpa, *Dharma & Créativité*.

# D'où vient la méditation ?

### Une pratique millénaire

La méditation n'est pas une invention récente ! Elle existe et est pratiquée depuis des millénaires, partout dans le monde, dans diverses traditions. On retrouve ainsi de très anciennes pratiques méditatives chez les chrétiens, les juifs, les Indiens d'Amérique et bien sûr en Asie. C'est aujourd'hui grâce au bouddhisme – le zen japonais ou le bouddhisme tibétain notamment – que nous la redécouvrons en Occident. Depuis une vingtaine d'années, quelques Occidentaux l'enseignent à leur tour en la rendant encore plus accessible.