

---

# LA MEDITATION ANTI-STRESS EN 5 ETAPES

---



Selon la définition médicale du stress, il s'agit d'une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques et psychosomatiques. Ces réponses dépendent toujours de la **perception** qu'a l'individu des pressions qu'il ressent.

En effet, comme le disait si bien Epictète: **“Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, ce sont les jugements qu'ils portent sur les choses”**. Nous pouvons ajouter à ceci que notre perception est influencée par notre passé; c'est à dire notre culture, notre famille, la société etc.. Toutes ces expériences personnelles viennent se loger dans notre inconscient et deviennent une sorte de banque de données qui conditionne nos réponses aux pressions de la vie. Ce conditionnement nous pousse à agir de manière automatique et peut constituer une source de stress. C'est donc en nous éveillant à notre monde intérieur que nous pouvons éviter de passer la plupart de notre temps à répondre de manière automatique aux pressions du quotidien.

La méditation nous permet de prendre du recul, d'observer nos émotions et nous donne le pouvoir de nous libérer de nos schémas comportementaux. Méditer va donc nous permettre de nous détacher de notre passé pour vivre en fonction de qui nous sommes vraiment.

Suivez les cinq étapes suivantes et observez les changements dans votre quotidien:

1. **Concentrez**-vous sur votre respiration et observez votre état émotionnel.
2. **Etiquetez** la/les: identifiez l'émotion.
3. **Accueillez**: écoutez ce qu'elle a à dire (même si vous n'aimez pas ce que vous entendez).
4. **Questionnez**-vous: est-ce vrai ? En ai-je la preuve ? Est-ce utile? Est-ce néfaste?
5. **Conclusion**: Agissez en fonction de vos conclusions de l'étape 4.