

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

---

## LA MÉDITATION

*Positionnez-vous dans un endroit calme, où vous ne serez pas dérangé(e), sans téléphone, ordinateur ou tout autre source de sollicitation.*

*Assoyez-vous de la façon la plus confortable possible, les paumes sur les genoux (cuisses), les pieds à plat non croisés (si vous êtes sur une chaise), le dos bien droit, épaule détendues, yeux entrouverts ou fermés.*

*Prenez une ou deux grandes respirations, puis commencez à focaliser votre attention sur votre corps.*

*D'abord dans sa globalité. Ressentez-le, s'il est détendu ou pas.*

*Puis vous pouvez commencer par le bas et remonter progressivement.*

*Remontez en partant des pieds, puis les mollets, les genoux, les cuisses, votre bassin.*

*Ressentez à chaque étage si vous êtes détendu(e) sur ce segment. Analysez les appuis, s'ils sont égaux, uniformes.*

*Faites la même chose avec vos mains, coudes, bras, épaules.*

*Puis centrez-vous sur les bruits autour de vous, entendez-les, sans jugement.*

*Ressentez les odeurs,*

*Analysez la lumière au travers de vos paupières. Est-elle chaude, brillante, en mouvement ?*

*Ressentez la chaleur entre votre peau et les vêtements qui vous enveloppent.*

*Goûtez la saveur de votre salive ! Est-elle sucrée, amère, salée ?*

*Enfin, focalisez votre attention sur votre respiration, bouche fermée, par le nez.*

*Sentez l'air rentrer dans votre corps. Essayez de suivre son chemin jusqu'aux poumons. Ressentez les mouvements de votre cage thoracique.*

*Laissez l'air ressortir de votre corps, sans forcer, juste en laissant faire.*

*Progressivement, reprenez contact avec votre environnement, bougez vos différents segments, réveillez votre corps, étirez-vous et ouvrez les yeux.*

---