

La méditation pleine présence

Le chercheur Danis Bois est le précurseur de la méditation pleine présence. Il pratique la méditation depuis plus de quarante ans. Docteur en sciences de l'éducation et agrégé en sciences sociales et humaines, il fonde en 2002 le CERAP (centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive) dans l'université Fernando Pessoa de Porto. Ses travaux développent l'étude de l'expérience corporelle perçue, ressentie et pensée.

La méditation pleine présence s'inscrit dans les techniques de conscience du corps (body awareness) et propose un ensemble de pratiques qui amplifient le rapport au corps et à la pensée par l'intermédiaire de la perception. Ce type de méditation rejoint les bases de certaines méditations, comme la pleine conscience, qui développe la cognition, l'attention et la maîtrise des émotions. L'apport majeur que permet la méditation pleine présence se trouve dans la qualité relationnelle qu'elle installe. En effet, grâce aux divers supports perceptifs quelle propose, sens auditif, sens visuel, tact interne, état d'âme, etc..., cette méditation propose d'établir une relation de qualité avec soi et son monde interne et d'en ressentir les effets.

*¹La méditation est une démarche qui vise le bien-être (.....), dans le sens retour à une bonne estime de soi, une vision positive de sa vie, et de bonnes relations avec autrui. C'est aussi acquérir la sensation d'une plus grande maîtrise de sa vie et de son environnement, et enfin à donner du sens à son existence. À cette définition large du bien-être, nous associons la dimension de la chaleur humaine qui donne sa coloration à la vie, qui réchauffe le cœur et se diffuse à l'ensemble du corps.

Avec la méditation, nous accédons à un mode interactif qui tend à améliorer notre qualité humaine. Mais avant cela, il faut franchir certaines étapes

- Renouer le contact avec le silence
- Cultiver la présence à soi
- Honorer pleinement sa vie
- Retrouver l'estime de soi
- Investir le sens de la vie
- Se préserver du stress et de l'anxiété
- Cultiver, recueillir et partager la chaleur humaine.

Les activités de méditation pleine présence en ligne se déroulent le mardi à 8h30. Il y a une première partie qui est réservée à la pratique de la méditation. Une deuxième partie est consacrée aux témoignages de chacun, ce qui permet parfois de valider son expérience et de lui donner du sens.

¹ Extrait du livre : « La méditation pleine présence, les sept voies d'accès à la chaleur humaine » Par Danis Bois et Isabelle Eschalière, édition Eyrolles, p.103, 2019