

CAROLE SERRAT

Sophrologue

LAURENT STOPNICKI

LA MÉDIT-ACTION

LA MÉTHODE DE RELAXATION ACTIVE
QUI RÉENCHANTE VOTRE QUOTIDIEN



LES EXPERTS DU BIEN-ÊTRE
VOUS DÉVOIENT LES 7 CLÉS
POUR CRÉER LA VIE DONT
VOUS RÊVEZ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Carole Serrat et Laurent Stopnicki accompagnent depuis de nombreuses années des personnes en quête de mieux-être. Ils ont ainsi créé la Médit-action, une méthode globale qui prend en compte chaque personne dans sa dimension émotionnelle, relationnelle et spirituelle.

Ce programme personnalisé en 7 étapes-clés vous permettra de :

- **Développer vos propres ressources anti-stress naturelles** pour libérer votre créativité, votre intuition et votre confiance en vous.
- **Vous reconnecter à vos aspirations profondes pour vous accomplir.**

Tout au long de cet ouvrage, Carole Serrat et Laurent Stopnicki vous aident, grâce à des exercices innovants fondés sur la sophrologie, la méditation et le coaching émotionnel, à réaliser des objectifs en accord avec vous-même, à prendre les bonnes décisions et à vivre des relations harmonieuses avec votre entourage.



En bonus : un CD exclusif vous permet d'intégrer facilement les différentes étapes de la Médit-action à votre vie quotidienne. Au réveil, dans les transports, devant votre ordinateur, au travail, à la maison et seul, en duo ou en famille.

Carole Serrat est sophrologue et experte bien-être dans plusieurs médias. Elle est l'auteure de nombreux best-sellers, dont *La sophrologie c'est malin*, *La sophrologie anti-stress*, *La sophrologie pour les enfants*. Elle est une référence en matière de gestion du stress. Elle exerce à la maternité des Lilas, à la clinique de la Muette et à l'hôpital Bichat.

Laurent Stopnicki est compositeur de musique et auteur. Il a suivi de nombreuses formations en développement personnel et il effectue depuis de nombreuses années des recherches sur l'impact des sons sur les émotions.

ISBN : 979-10-285-1187-6



9 791028 511876

20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

UNE CRÉATION **SUPERNOVA**

PHOTO : © ALEXANDRE MOSTRAS
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Cet ouvrage est accompagné d'un CD contenant 8 enregistrements pour intégrer facilement les différentes étapes de la Médit-action à votre vie quotidienne.

Les plages du CD

- 1 : Introduction (0'42)
- 2 : Le flux de la respiration (3'21), voir p. 63
- 3 : La détente du corps et de l'esprit (9'40), voir p. 69
- 4 : Développer l'estime de soi (3'45), voir p. 79
- 5 : Mon jardin intérieur (5'43), voir p. 87
- 6 : Vers une nouvelle vie (5'36), voir p. 97
- 7 : Cultiver la gratitude (4'06), voir p. 105
- 8 : Ayom (6'43), voir p. 119

Musique composée et jouée par Laurent Stopnicki

Texte écrit par Carole Serrat et Laurent Stopnicki

Voix : Carole Serrat

Les pistes du CD sont également disponibles en téléchargement :

- Sur la page suivante : <http://blog.editionsleduc.com/meditation.html>
- Sur l'application Marque-Page, grâce aux logos présents tout au long du livre (voir ci-dessus pour plus d'explications).

Vous trouverez également des astuces pour vous aider dans votre quotidien sur la page : <http://blog.editionsleduc.com/meditation.html>



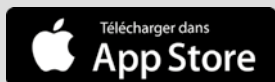
MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



CAROLE SERRAT

LAURENT STOPNICKI

LA MÉDIT-ACTION



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma sophrologie antistress, 2018

Ma méthode de sophrologie pour bien dormir, 2016

Ma méthode de sophrologie pour les enfants, 2015

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition mise à jour du titre *La Médit-action*
paru aux éditions Robert Laffont en 2004.

Édition : Stéphane Sérédouk
Correction : Marjolaine Revel
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1187-6

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. LA MÉDIT-ACTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?	11
1. COMMENT EST NÉE LA MÉDIT-ACTION	15
2. STRESS STORY 1 : LE STRESS EXTÉRIEUR	25
3. STRESS STORY 2 : LE SELF-STRESS	37
4. LES PRINCIPES DE LA MÉDIT-ACTION	47
PARTIE 2. LES 7 ÉTAPES DE LA MÉTHODE	57
1. LA RESPIRATION	63
2. LA DÉTENTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT	69
3. L'ESTIME DE SOI	79
4. LA MÉDITATION SENSORIELLE	87
5. LA VISUALISATION CRÉATRICE	97
6. CULTIVER LA GRATITUDE	105
7. LE RÉVEIL	119
PARTIE 3. LA MÉDIT-ACTION AU QUOTIDIEN	123
1. LE RÉVEIL DOUCEUR (7 H 00-8 H 00)	127
2. LES TRANSPORTS (8 H 00-9 H 00)	133
3. AU TRAVAIL, AU BUREAU (9 H 00-18 H 00)	139
4. À LA MAISON (20 H 00)	159
5. UN SOMMEIL RÉPARATEUR	167

PARTIE 4. LA MÉDIT-ACTION POUR S'ACCOMPLIR	175
1. LE SELF-STRESS, SECRETS DE FABRICATION	179
2. LE CHECK-UP	193
3. LE FILM DE MA VIE : LE SÉPIA DE PAPA	201
4. RÉALISER SA VIE	207
5. VOS OBJECTIFS	217
6. LE BILAN DE LA SÉANCE	225
7. UN AUTRE ÉTAT D'ESPRIT	233
 PARTIE 5. LA MÉDIT-ACTION POUR ÊTRE EN ACCORD	
AVEC LES AUTRES	237
1. S'ACCORDER SOI-MÊME... ET AVEC LES AUTRES !	241
2. OSEZ VOUS EXPRIMER	249
3. ÊTRE EN ACCORD AVEC SA FAMILLE	265
4. ÊTRE EN ACCORD AVEC SON ALTER EGO	269
5. ÊTRE EN ACCORD AVEC LE MONDE	291
6. LA VIE EN PLEINE CONSCIENCE	299
 CONCLUSION	307
REMERCIEMENTS	309
TABLE DES MATIÈRES	311

INTRODUCTION

Ce livre que vous venez d'ouvrir a été écrit pour vous, qui êtes en recherche d'un mieux-être et de changements positifs dans votre vie. Ce désir d'évolution vous honore, et nous sommes heureux de vous accompagner sur ce chemin, tout au long de ces pages.

C'est la volonté de vous apporter ce mieux-vivre qui a motivé la rédaction de cet ouvrage, fruit de vingt années de travail, de recherches, de rencontres, d'expertises, de consultations en clinique et en cabinet. Notre méthode a été inspirée et validée par le professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre et fondateur de la sophrologie, à qui nous rendons hommage.

Beaucoup de gens ont pu bénéficier des bienfaits de la médit-action : des victimes de burn-out, des femmes enceintes, des étudiants, des sportifs, des insomniaques, des personnes complexées, atteintes de problèmes nerveux, digestifs... Vous trouverez d'ailleurs dans ce livre des témoignages concrets de ces personnes.

La médit-action est une méthode globale de bien-être qui prend en compte l'être humain dans sa dimension corporelle, relationnelle,

psychologique et spirituelle. Elle vous permettra d'être et d'agir en conscience et en confiance dans les domaines essentiels de votre vie.

Parce que s'il est facile de méditer pendant un cours ou un séminaire dédié, il est plus difficile, une fois cette parenthèse refermée, de (re) trouver la sérénité dans notre vie quotidienne. Nous ne vivons ni dans un studio de yoga, ni dans un monastère, mais au sein d'une société active et tumultueuse. L'être humain a la tête dressée vers le ciel et les pieds sur terre. Notre idée fondatrice est donc de créer un lien entre l'Être et l'Agir, un pont entre la sagesse de l'Orient et notre mode de vie occidental, entre le spirituel et le matériel.

C'est avec nos pensées, notre mental et notre esprit que nous allons méditer, agir et créer. Pour vous accompagner au plus près dans votre démarche, nous avons mis au point une séance audio complète qui reprend les étapes fondamentales du livre. Cette séance est accompagnée de musiques qui renforceront les effets thérapeutiques des méditations et qui vous permettront de les mémoriser plus facilement.

Avec ce livre, vous aurez toutes les clés pour accomplir ce à quoi vous aspirez, résoudre les problèmes qui vous contrarient et trouver l'harmonie entre le corps et l'esprit. Nous vous conseillons d'écouter le CD à partir de la deuxième partie du livre : « Les étapes de la méthode », puis de refaire des séances au fur et à mesure, en fonction de vos besoins et de vos souhaits.

Dans un premier temps, nous vous montrerons comment identifier vos mécanismes de stress (de « self-stress »), puis nous vous ferons vivre des pratiques qui vous permettront de développer vos ressources anti-stress : respiration, détente musculaire, concentration, mémoire, créativité.

Dans un deuxième temps, nous vous guiderons pour réaliser des objectifs fondés sur vos aspirations et vos inspirations, pour prendre les bonnes décisions et créer la vie dont vous avez envie.

Dans un troisième temps, une fois que vous aurez trouvé l'harmonie intérieure, que vous vous serez accordé à vous-même (tout comme un musicien accorde son instrument), vous serez à même de pouvoir rayonner, de résonner sur la bonne fréquence. Il sera alors bien plus facile de développer des relations apaisées avec votre entourage affectif, professionnel, et avec le monde qui vous entoure. C'est ce que nous détaillerons ensemble.

Enfin, vous verrez combien il est important de cultiver la gratitude et la reconnaissance pour créer de nouvelles rencontres, de nouvelles opportunités. Les résultats seront à la hauteur de votre implication. Nous vous donnerons les clés, mais ce sera à vous d'ouvrir les portes.

Nous avons recueilli de nombreux témoignages qui montrent à quel point la médit-action produit des effets bénéfiques et concrets. Nous-mêmes avons connu une période de stress intense, et vous constaterez qu'il est toujours possible de se relever et d'évoluer. Nous avons pu nous redresser et avancer en partie grâce à la sophrologie, qui constitue la base de notre travail. Nous sommes la preuve vivante qu'il n'y a pas de fatalité. C'est ce qui nous a conduits à partager notre expérience et à mettre au point notre méthode : la médit-action.

Nous vous souhaitons une heureuse lecture, une bonne écoute et une bonne pratique.

CAROLE ET LAURENT

PARTIE 1

LA MÉDIT-ACTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

*Méditer pour agir
en conscience et en confiance
dans les domaines essentiels de sa vie.*

La médit-action est une méthode globale d'accomplissement. Elle vous permettra de vous recentrer, de vous (ré)harmoniser sur le plan psychologique, émotionnel, spirituel et cellulaire. Vous vivrez des expériences de ressourcement qui renforceront votre physique et votre mental, et qui vous permettront de retrouver la confiance en vous et en la vie.

Notre méthode vous aidera à dénouer vos tensions, à résoudre vos conflits en douceur et sans douleur, à trouver assurance et sérénité au quotidien et à prendre les bonnes décisions pour votre vie. Vous serez en mesure de réaliser des objectifs fondés sur vos aspirations et vos inspirations, de donner à votre vie le sens et la direction que vous souhaitez lui donner.

CHAPITRE

1 COMMENT EST NÉE LA MÉDIT-ACTION

UNE HISTOIRE À REBONDISSEMENTS

”

Carole :

Mon existence bascula au début de l'année 1992 à la suite d'une série d'événements incroyables. J'étais alors présentatrice de télévision (speakerine). Un matin, entre deux enregistrements, mon chef de service m'annonça que les speakerines allaient purement et simplement disparaître pour être remplacées par des bandes-annonces et des écrans publicitaires supplémentaires, rentabilité oblige.

Mon licenciement m'affecta profondément, et l'intensité de ma peine m'étonna. Ce métier était devenu l'une de mes raisons de vivre, et j'acceptais très mal d'en être privée. Du jour au lendemain, je me retrouvai sans travail et sans statut social. Mon absence du petit écran semblait me rendre également invisible aux yeux du monde, qui ne me « reconnaissait » plus.

Mais je n'eus guère le temps de m'appesantir car, quelques jours plus tard, un événement bien plus grave allait définitivement modifier le cours de ma vie.



Laurent :

Le 24 janvier, je fus réveillé par un grondement étrange. Je quittai immédiatement la chambre et surgis dans le salon au milieu d'un brasier : un incendie s'était déclaré dans notre appartement !

Mon premier réflexe fut d'extirper Carole de son profond sommeil ; je la secouai en hurlant : « Il y a le feu, il y a le feu ! » Mais Carole, s'imaginant probablement au cœur d'un cauchemar, me marmonna de la laisser dormir... Je la soulevai et la portai jusqu'à l'entrée, poursuivi par les flammes.

Après avoir alerté les pompiers et prêté secours à nos voisins, nous nous retrouvâmes tous les deux dans la rue, abasourdis et le visage couvert de suie. Impuissants, nous regardions notre vie partir en fumée, alors qu'à nos côtés, le capitaine des pompiers tentait de nous apaiser : « Vous avez beaucoup de chance, vous êtes des miraculés ! »

Les jours qui suivirent notre sortie de l'hôpital, nous les passâmes à fouiller les décombres qui jonchaient la cour de l'immeuble. Des heures durant, nous avons pioché, gratté, fourragé pour récupérer des photos, des papiers, des partitions, des vestiges de notre existence consumée.

À bout de forces et de ressources, nous sommes allés nous réfugier chez le père de Carole, au nord de Paris, à cent mètres du boulevard périphérique. Nous n'avions plus rien, nous n'étions plus rien. C'est du moins le sentiment que nous éprouvions à ce moment-là.

Alors que nous nous épuisions dans des démarches interminables pour reconstruire notre vie, trouver un travail et surtout un logement, la petite phrase du capitaine des pompiers me revint à l'esprit : « Vous avez de la chance, vous êtes des miraculés ». Mais, à l'époque, il faut bien l'avouer, nous étions surtout préoccupés par notre condition matérielle et notre survie. C'est alors qu'un troisième événement se

produisit, tout aussi inconcevable que les deux précédents, mais bien plus réjouissant.

Un soir, chez le père de Carole, un musicien japonais du nom de Toshiro Mitsutomi se présenta. Il nous annonça très sérieusement qu'il voulait faire de Carole une star dans son pays ! Notre prophète japonais avait eu cette révélation à Tokyo, en dénichant par hasard un 45 tours intitulé Ose, que nous avions enregistré un an auparavant, et qui n'avait rencontré en France qu'un succès d'estime. Toshiro, lui, en était sûr : Ose ferait un tabac au Japon !

Les conditions financières étaient peu avantageuses, mais nous n'écoutâmes que notre cœur. La perspective d'échanger le canapé-lit de papa Serrat contre une aventure exotique nous ravit et l'emporta sur les considérations contractuelles. De toute façon, à cette époque, nous n'avions plus rien à perdre puisque nous avions déjà tout perdu !

”

Carole :

Nous avons été accueillis très chaleureusement par les Japonais. Nous, les rescapés SDF, fûmes parachutés au 20^e étage d'un palace japonais, au cœur de Ginza, dans une chambre ensoleillée de fleurs et de corbeilles de fruits. Commença alors une double vie avec des allers-retours déconcertants. À Paris : Assedic, OPVH, ANPE, CV, avocats... À Tokyo : palaces, interviews, grands restaurants, chauffeur...

Dès mon second voyage à Tokyo, j'enregistrai un album. Toshiro avait raison d'y croire : ce disque fut un succès ! Je retrouvai la notoriété que j'avais perdue en France : je devins une vedette locale avec photos placardées dans le métro, grappes de fans et interviews minutées dans des suites d'hôtels somptueuses.

Ce fut pour nous comme un déclic : lorsqu'on croit en quelque chose et qu'on est capable de communiquer sa passion et son optimisme à d'autres personnes, on trouve alors les moyens de réaliser ses rêves.

À travers les traditions du Japon, patrie du zen, des arts martiaux et du bouddhisme, nous avons pu apprécier des valeurs essentielles parfois oubliées : la compassion, l'attention, la maîtrise de ses émotions, la confiance en les autres, la réconciliation du corps et de l'esprit, la relation spirituelle entre l'homme et la nature, le sens de l'harmonie au quotidien.

Après tous ces événements incroyables, ces bas et ces hauts, ces pertes et ces découvertes, notre vision de la vie s'est transformée. Moi qui, jusqu'à présent, avais été soucieuse de paraître, je devenais en quête d'être. D'autres disques japonais suivirent, mais ils ne me ressemblaient plus : j'avais de plus en plus de mal à me reconnaître dans ce que je chantais.

Malgré notre attachement à nos collaborateurs et amis japonais, Laurent et moi décidâmes de nous réinstaller définitivement à Paris. Après avoir cherché une discipline, un enseignement qui résonnait en moi, je suivis une formation en sophrologie, sous la direction de médecins spécialistes : le D^r Patrick-André Chené et le D^r Quellet. La sophrologie correspondait à mes attentes et faisait le lien avec les techniques que j'avais abordées au Japon.

La sophrologie a été créée en 1960 par le professeur Caycedo, neuropsychiatre d'origine colombienne. Voici la définition qu'il en donne : « La sophrologie est une science, ou mieux : une école scientifique qui étudie la conscience, ses modifications et les moyens physiques, chimiques ou psychologiques pouvant la modifier dans un but thérapeutique, prophylactique ou pédagogique. »

J'ai eu la chance de pouvoir suivre la formation du professeur Caycedo et d'obtenir mon diplôme en sophrologie. Cette formation m'a considérablement aidée dans ma vie professionnelle et affective. Les pratiques de connaissance intérieure m'ont aidée à prendre confiance, à élaborer un nouveau projet de vie, à assimiler des valeurs plus profondes, à m'accorder avec moi-même, avec mon mari, avec mon entourage.

Au cours de cette période, Laurent s'est quant à lui consacré à des recherches musicales très personnelles sur les sons, testant jour après jour et avec passion leur impact sur les émotions et la détente neuromusculaire.

Ce n'est pas un hasard si, à cette époque de renaissance, nous avons eu un enfant. J'ai vécu toute ma grossesse et mon accouchement dans la joie et l'harmonie. Je le dois d'abord au personnel attentif de la maternité des Lilas, mais aussi à la sérénité, à l'énergie et à la confiance puisées dans les techniques que j'avais apprises et que j'ai à cœur de transmettre.

Par la suite, j'ai eu envie de partager cet émerveillement avec d'autres femmes et je suis aujourd'hui devenue moi-même sophrologue dans cette même maternité des Lilas, où mes deux enfants ont vu le jour.

À cette époque, Laurent a également suivi des séminaires de communication, des formations aux massages et a beaucoup écrit, avec amour et humour, sur son thème de prédilection : comment être satisfait de sa vie.

”

Laurent :

Je me suis interrogé sur le sens, sur l'essence du bonheur. Comment des personnes issues d'un contexte social et éducatif à peu près similaire pouvaient avoir une relation au bonheur si différente ? J'avais envie de comprendre

ce qui se tramait dans la tête et dans le cœur des gens, de découvrir quels mécanismes pouvaient les conduire – selon les cas – à l'échec ou à la réussite, à la frustration ou à la satisfaction.

Nous avons associé la sophrologie et les techniques orientales de respiration, de méditation et de visualisation à nos expériences, à nos recherches, à notre philosophie de vie et, plus encore, à notre sensibilité artistique, avec le désir de proposer des pratiques adaptées aux réels besoins des gens, en tenant compte de l'évolution de la société.

J'ai alors eu la « vision » d'organiser de grandes soirées de relaxation dans des lieux de culture populaire. Au cours de ces soirées intitulées « Cool Out », le public (ou plutôt les participants) de tous bords, de tous âges et de toutes classes sociales s'allonge sur des matelas pour suivre une séance de relaxation guidée par la voix de Carole et par la musique que je joue pour partie en *live*, parfois avec d'autres musiciens (indiens, égyptiens...).

Il est étonnant de voir des gens arriver directement de leur bureau avec une mine préoccupée, fatiguée, puis se laisser aller à la détente profonde, à la communication sereine (et parfois avoir des révélations sur leur vie), pour repartir deux heures plus tard avec une expression radieuse sur le visage.

De les voir ainsi ressourcés grâce à nos programmes nous a donné le sentiment que notre mission, que notre vision était « accomplie » !

J'associe souvent une pratique (particulièrement la visualisation) à un leitmotiv musical, non seulement pour en amplifier l'effet, mais également pour faciliter la mémorisation. Il suffit de se rappeler du thème pour que la sensation de bien-être procurée par la pratique ressurgisse !

Il vous est certainement arrivé d'entendre par hasard une musique, une chanson qui vous rappelle un moment

important de votre existence ou de votre jeunesse, retrouvant alors un flot de sensations qui s'étaient évaporées. Les mélodies sont autant de petites madeleines qui vous apportent un bien-être en réactivant votre mémoire.

En parallèle, et en suivant le travail clinique de Carole, j'ai continué à m'intéresser de près au comportement humain, à tenter d'aller plus loin dans la compréhension des mécanismes émotionnels, des rouages du stress.

Pourquoi êtes-vous si souvent contrarié, insatisfait, malheureux ? C'est la question que nous posons aux personnes que nous interviewons dans le cadre du protocole « Check-up » que nous avons mis au point. Pourquoi et comment naissent les disputes, les conflits ? Pourquoi un couple sur deux divorce-t-il ? Comment les membres d'une même famille aimante en arrivent-ils à se dissocier ? Quel chemin conduit certains salariés jusqu'à la dépression ou au burn-out ?

À force de questionner, de chercher et à la lueur des consultations de Carole, nous avons repéré des automatismes et des schémas communs chez les êtres humains, aussi dissemblables semblent-ils.

Nous autres, les humains, avons finalement des réactions et des attitudes mentales assez similaires. Nous retrouvons ces mêmes comportements de défense, d'orgueil, d'inhibition, de domination ou de soumission (laquelle peut également être une forme de domination) qui nous empêchent d'être sereins et satisfaits de notre vie. Chacun a bien entendu ses spécificités, et chaque individu est unique, mais nous avons de nombreux dénominateurs communs.

Nous partageons cette faculté de créer notre propre stress. Comme vous le constaterez par vous-même en suivant les pratiques que nous vous proposons dans cet ouvrage, vous serez en mesure de cultiver vos propres ressources anti-stress naturelles afin de vous prémunir de ces effets délétères.

Chacun d'entre nous a le pouvoir de développer ses propres ressources anti-stress, de sécréter les hormones du plaisir et de la satisfaction, de même que nous pouvons également générer nos propres hormones du sommeil sans avoir besoin de faire appel à des substances chimiques toxiques. En effet, si nous sommes capables de générer des pensées « négatives », nous sommes tout aussi capables d'en générer des positives. Question d'entraînement ; pour toute discipline, qu'elle soit sportive, artistique, manuelle, il faut pratiquer pour obtenir des résultats, et cela vaut aussi pour l'entraînement cérébral.

Toutes ces épreuves, ces enseignements, ces expériences ; toutes ces rencontres, ces réflexions, ces recherches nous ont permis de développer, de perfectionner notre travail et de vous proposer aujourd'hui ce livre-méthode conçu et écrit à quatre mains. C'est ce travail que nous allons partager aujourd'hui avec vous à travers cet ouvrage et le CD qui l'accompagne. Un programme de bien-être qui considère l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte **sa dimension corporelle, spirituelle, psychologique, sensorielle et également relationnelle.**

L'être humain, c'est certain, a la volonté de se « re-sourcer », de retrouver la nature, pas seulement celle qui l'entoure et qui est mise à mal, mais aussi la sienne, sa nature profonde, tout autant éprouvée. Ce désir se traduit par un intérêt croissant pour les pratiques de sagesse, les philosophies orientales, l'alimentation et la médecine naturelles, qui correspondent à un besoin d'authenticité, de pureté, à une soif d'amour, de paix intérieure et extérieure.

Si vous pratiquez la médit-action, vous n'aurez plus à appréhender, à douter, à « re-douter » ce futur, ni à avoir peur d'échouer ou de

souffrir. **Ces peurs, ces blocages, ces pensées parasites font obstacle à notre évolution et nous empêchent de mener la vie que nous souhaitons.**

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Si votre cheminement vous a conduit jusqu'à cet ouvrage, c'est que vous faites probablement partie de ces personnes éclairées qui ont le désir sincère d'évoluer, de faire leur bonheur et celui des autres, de rendre ce monde plus équilibré, plus juste. Nous sommes heureux de vous accompagner tout au long de ces pages dans vos souhaits de changements positifs.

Nous nous sommes efforcés de vous simplifier l'accès à notre méthode globale de bien-être en vous proposant un CD de relaxation, des pratiques simples et des questionnaires. Vous pouvez bien entendu lire ce livre et écouter le CD pour vous documenter et vous informer, par simple curiosité, mais vous pouvez aussi dès à présent choisir de participer activement. **Les résultats seront à la hauteur de votre implication.**

Le conseil en +

Prenez un petit calepin ou un cahier qui vous servira de journal de bord et gardez-le avec vous. Notez ce que vous ressentez après les exercices de relaxation, inscrivez vos idées, vos ressentis, vos visualisations et vos réponses aux questionnaires. Ce carnet de bord personnel vous permettra de mesurer vos progrès et témoignera de votre évolution par rapport à vos demandes. Notez comment vous réagissiez auparavant, et comment vous réagissez aujourd'hui. Félicitez-vous de vos avancées !

Vous pourrez simplement pratiquer les exercices au quotidien pour vous détendre et lutter contre le stress externe et, dans un second temps, vous pourrez avancer avec nous dans les différents domaines de votre vie, à votre rythme, pour comprendre et éliminer les facteurs de stress et être plus satisfait de votre quotidien.

Si vous vous accordez le temps de lire cet ouvrage et de suivre les pratiques et conseils qui y sont proposés, nous sommes intimement persuadés que vous parviendrez à ces résultats et que vous en ressentirez de multiples bienfaits dans votre vie de tous les jours.

Ce livre-méthode pourra vous accompagner tout au long de votre journée, vous détendre, vous soutenir et vous conseiller dans votre démarche d'évolution, mais disons-le d'emblée : **il n'a pas pour vocation de se substituer à un thérapeute ni à un médecin.**

Accordez-vous le temps de le lire et de suivre les conseils et pratiques qui y sont proposés : vous en ressentirez les bienfaits dans votre vie, chaque jour.

CHAPITRE

2 STRESS STORY 1 : LE STRESS EXTÉRIEUR

L'ensemble des difficultés et des problèmes qui surgissent dans notre vie est regroupé, depuis quelques années, sous un terme générique, largement relayé et délayé par les médias : le « stress ». Une expression passée aujourd'hui dans le langage courant.

En quelques années, le stress est devenu l'ennemi public et privé numéro un. Il est la cause de tous nos maux, le responsable de tous nos problèmes...

LE STRESS ? ÇA ME STRESSE !

« Paris, c'est stressant... La banlieue, c'est stressant... Le métro ? Ça me stresse trop ! La voiture, même topo. Au boulot, j'angoisse trop. Mon copain ? Terminé : trop stressé. Mais j'aimerais bien rencontrer quelqu'un d'autre, parce que rester seule, ça me stresse ! »

Plaisanteries mises à part, le stress est un phénomène bien réel. Si réel qu'il atteint pratiquement toutes les couches de la population, à des degrés variables. On prête à ce rabat-joie la paternité de nos maux physiques et psy (pas toujours logiques) : les colites, ulcères, migraines, angoisses, etc.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



La méditation-action
Carole Serrat et Laurent Stopnicki



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E