

Une newsletter pour vous informer sur la méditation de pleine conscience

Cette newsletter complète le site medit4you.fr que j'ai créé pour vous informer de mon activité au service de la méditation de pleine conscience.

Mon objectif, c'est avant tout de promouvoir la pratique méditative qui procure tellement de bienfaits pour rester en bonne santé et pour vivre mieux.

Vous trouverez sur ce site, un certain nombre d'informations et la possibilité de me contacter pour des téléconsultations de méditation en visio.

Il vous sera également possible de pratiquer des méditations collectives à distance sur des thèmes particuliers.

A votre service.

Dr A.Bréant



Quoi de neuf dans le domaine de la méditation ?

La méditation de pleine conscience n'a pas connu d'évolution extraordinaire, mais plusieurs **inclinaisons importantes** sont apparues ces dernières années.

1. L'arrivée de l'intelligence artificielle dans la méditation

C'est probablement la nouveauté la plus marquante. Des chercheurs développent aujourd'hui des systèmes capables de :

- personnaliser les méditations guidées ;
- adapter les exercices à l'état émotionnel du pratiquant ;
- proposer des programmes individualisés ;
- accompagner la progression dans le temps.

L'enjeu est important : il s'agit de passer d'une méditation standardisée à une méditation adaptée à la personne.

Toutefois, il est clair que la dimension humaine, relationnelle et communautaire de la pratique doit être préservée.

L'IA s'insère partout même pour la méditation

Meditia : méditation avec l'IA

Bien-être mental personnalisé à portée de main grâce à l'IA



Meditia - Gemini API developer competition 2024 - Demo
Meditia App

2. Des applications plus sophistiquées

Les nouvelles générations d'applications ne se contentent plus de diffuser des méditations enregistrées. Elles commencent à intégrer :

- le suivi de la respiration ;
- des indicateurs de progression ;
- des exercices adaptés au contexte ;

(Suite page 2)

(Suite de la page 1)

- parfois des retours fondés sur les capteurs du smartphone.

Certaines recherches montrent même qu'il est possible d'estimer certains aspects de la qualité de la pratique à partir du rythme respiratoire.

L'ÉPOQUE • LES ENVIES DU MONDE

Cinq applis pour méditer en pleine conscience

Echapper au tumulte ambiant, au stress, à l'anxiété ? En cinq ans, la pratique de la méditation a connu un fort essor, soutenu par l'accompagnement digital. Le confinement devrait encore plus l'ancrer dans nos habitudes.

Par Marlène Duretz
Publié le 05 avril 2020 à 00h35, modifié le 09 avril 2020 à 10h11 - Lecture 7 min.

3. Une place croissante dans la santé mentale

Aujourd'hui, la question n'est plus : « **La pleine conscience est-elle utile ?** » mais plutôt : « **Pour qui, dans quelles conditions et avec quels protocoles ?** »

Les recherches actuelles s'intéressent notamment :

- aux troubles anxieux ;
- aux troubles du sommeil ;
- à la prévention de la dépression ;
- à l'accompagnement des soignants ;
- aux étudiants ;
- aux personnes souffrant de stress chronique.

4. Des résultats intéressants sur le sommeil

Une étude récente montre qu'un programme numérique de pleine conscience peut améliorer certains paramètres du sommeil, notamment l'endormissement et l'efficacité du sommeil.

C'est un domaine qui se développe rapidement car :

- l'insomnie progresse ;

- les solutions non médicamenteuses sont recherchées.

5. Les neurosciences continuent d'avancer

Les études récentes confirment que la méditation régulière est associée à des modifications de réseaux cérébraux impliqués dans :

- la régulation émotionnelle ;
- l'attention ;
- la mémoire ;
- la gestion du stress.

Les chercheurs s'intéressent désormais davantage aux mécanismes qu'aux seuls effets.

😊 Méditation et maladies neuro-évolutives : les résultats présentés par le Pr François Tison

Le Pr François Tison, Neurologue au CHU et à l'Université de Bordeaux, a présenté les bénéfices de la pleine conscience lorsqu'elle est intégrée à la médecine conventionnelle.

Elle apporte des améliorations démontrées pour :

- l'anxiété,
- la dépression,
- le stress,
- la qualité de vie des patients et des aidants.

6. La pleine conscience devient plus relationnelle

C'est un changement assez intéressant. Pendant longtemps, la pleine conscience a été présentée surtout comme une technique de réduction du stress.

Aujourd'hui, de nombreux enseignants mettent davantage l'accent sur :

- la bienveillance ;
- la compassion ;
- la qualité de présence à l'autre ;
- le sentiment d'appartenance ;
- la communauté humaine.

(Suite page 3)



ABONNEMENT ANNUEL
Accès illimité à toutes les méditations guidées

Abonnement annuel
10,00 €

Offrez-vous une année complète de sérénité, de recentrage et de mieux-être grâce à un accès illimité à toutes les méditations guidées de Medit4You.

Cet abonnement est conçu pour vous accompagner au quotidien, à votre rythme, selon vos besoins du moment.

[Voir les détails >](#)



Medit4you.fr



(Suite de la page 2)

Cette évolution rejoint beaucoup vos propres réflexions sur :

- la fraternité ;
- le bien commun ;
- la paix sociale.

7. Une convergence avec les questions existentielles

Depuis les crises sanitaires et géopolitiques récentes, certains chercheurs et enseignants observent un déplacement de la gestion du stress vers la recherche de sens.

La question devient : ***Comment rester lucide, stable et humain dans un monde incertain ?***

C'est précisément le thème développé récemment par Jon Kabat-Zinn lors de conférences consacrées à la pleine conscience dans un monde en mutation.

Ce qui pourrait vous intéresser particulièrement
Au vu de vos travaux sur :

- la méditation ;
- le silence ;
- la sécurité intérieure ;
- l'idéal maçonnique ;
- la fraternité ;

Je pense que la nouveauté la plus prometteuse n'est pas technologique, c'est l'émergence d'une **pleine conscience relationnelle et citoyenne**, qui cherche à répondre à cette question :

Comment utiliser la qualité de présence développée par la méditation pour favoriser davantage de bienveillance, de dialogue et de paix entre les êtres humains ?



Informations pratiques

**Pour accéder au site
medit4you.fr :**

<https://www.medit4you.fr>

Pour me contacter :

medit4you@gmail.com

Rappel

Bien que la pratique de la méditation date de près de 3 000 ans avant Jésus-Christ en Inde, ce n'est que dans les années 1970- 1980 qu'on a pu prouver scientifiquement l'efficacité de la méditation sur le fonctionnement cérébral.

En 1979 : le Dr Jon Kabat-Zinn crée à l'Université du Massachusetts un programme novateur.

Avec ce programme intitulé **MBSR – Mindfulness - Based Stress Reduction - Réduction du stress basée sur la pleine conscience**, en huit semaines de pratique, il réussit à obtenir la diminution des troubles liés au stress.

