





## La Méditation... Une parenthèse en pleine expansion

De nos jours, la vie est devenue pour beaucoup une course effrénée à la recherche de succès, de réussite ou tout simplement de plaisir ; mais nous oublions de prendre le temps, tout simplement.

La méditation pleine conscience vous propose de vous reconnecter au moment présent.

## La Pause Méditation en quelques mots...

Lancé en Janvier 2017 sur les réseaux sociaux, **La Pause Méditation** (LPM) est un réseau ouvert de personnes laïques et bénévoles qui pratiquent la méditation pleine conscience.

LPM a été fondée en janvier 2017 à l'initiative de Jean-Marc Terrel. Épaulé par une équipe "belgo-franco-suisse" de 12 personnes (voir encadré), cette initiative s'appuie sur la pratique de la Mindfulness ou *méditation pleine conscience*, une approche laïque popularisée par des personnalités comme le Dr Jon Kabat-Zinn ou le psychiatre Christophe André. Elle consiste simplement à : *porter attention à soi, intentionnellement et sans jugement*.

### **L'initiative LPM part d'un double constat :**

1. Il n'existe pratiquement aucun lieu de rencontre où pratiquer la méditation dans un cadre laïque ;
2. L'absence d'information et de structure réduit la possibilité de rencontrer d'autres pratiquant(e)s près de chez soi.

### **Les objectifs de LPM se résument ainsi :**

1. Offrir aux pratiquants débutants ou expérimentés un lieu de méditation pleine conscience près de chez eux.
2. S'offrir un moment de présence à soi-même, puis aux autres, afin de se reconnecter à l'essentiel, à ce qui fait sens pour chacun.
3. Se soutenir dans la pratique, en bénéficiant de l'appui d'un groupe, afin de progresser dans la connaissance de soi-même et d'installer durablement les bienfaits de la méditation dans sa vie.



## Concrètement, comment ça fonctionne ?

1. C'est **gratuit** : aucune participation financière n'est demandée. L'inscription sur le site permet de rejoindre un groupe du réseau ou de créer son propre groupe de *méditation pleine conscience* sur la base du bénévolat.
2. C'est **bienveillant** : chaque membre s'engage à respecter et à faire respecter une Charte du "bien vivre ensemble" qui définit **nos valeurs et nos intentions**.
3. C'est **structuré** : le réseau met à disposition de chaque groupe, en ligne, un **cycle d'apprentissage de 16 semaines** et des **outils d'animation**.

Bien que chacun soit invité à se présenter lors des rencontres, nous veillons également à ce que notre réseau ne devienne pas un lieu de publicité pour toutes sortes de professionnels et encore moins de prosélytisme. De ce fait, les participants - accueillants ou accueillis - s'engagent à ne faire aucune sorte de promotion personnelle, professionnelle ou de toute autre nature dans le cadre de nos rencontres.

Chaque personne qui souhaite rejoindre un groupe peut consulter la carte des groupes et choisir l'endroit référencé le plus accessible pour lui. Il peut alors contacter l'organisateur afin d'obtenir la date, l'heure et le lieu des rencontres près de chez lui.

Si aucun groupe n'existe à proximité, chaque membre est libre d'organiser un groupe à son domicile ou sur son lieu de travail. Ce groupe est alors référencé sur une carte des groupes accessible aux membres du site <http://lapausemeditation.org/membres-accueil/carte-membres/>.

En quelques semaines, ce réseau ouvert et sans frontières est déjà présent en Belgique, au Canada, en France et en Suisse.

## Nos valeurs

- **La bienveillance** : c'est cette qualité de présence qui vise le bien et le bonheur d'autrui et qui se manifeste par de l'attention à soi-même et aux autres, par de l'amabilité et de la sympathie.
- **Le partage** : c'est le fait de s'associer au projet global et aux rencontres locales en donnant gracieusement une partie de soi - son attention, son amabilité, sa sympathie, son expérience, etc. Bref, il s'agit de s'intéresser aux autres afin d'avoir quelque chose en commun à partager.
- **L'authenticité** : c'est cette qualité d'être qui se manifeste lorsqu'une personne exprime avec sincérité ce qu'elle est, ce qu'elle ressent profondément, au-delà des habitudes superficielles et des conventions.

Et aussi...

- **L'altruisme** : c'est cette attitude qui s'oppose à l'égoïsme en voulant le bien pour autrui de façon désintéressée et qui décide de placer la solidarité sociale et l'intérêt



# LA PAUSE MÉDITATION

OUVREZ OU TROUVEZ UN GROUPE DE MÉDITATION PRÈS DE CHEZ VOUS

de ses semblables comme but ultime de toute activité.

- **La coopération** : c'est la participation à l'action commune qui se manifeste par la volonté de se rencontrer et de s'entendre avec les membres du groupe, afin d'approfondir sa pratique de la méditation.
- **La confidentialité** : c'est le pacte de confiance qui s'établit entre les membres du groupe afin que tout ce qui s'y déroule reste à la discrétion des participants



## Les origines

Le 20/11/2016 Jean-Marc, alias [Monsieur Mindfulness](#) partage le projet de création d'un réseau de "maisons de méditation" lors d'un Facebook Live et demande l'aide de personnes intéressées par l'aventure. En effet, de nombreuses demandes lui parviennent alors de personnes souhaitant rejoindre un groupe de méditation près de chez elles, mais rien n'existe concrètement.

Une équipe de réflexion "belgo-franco-suisse" se constitue alors rapidement avec: Catherine Deruelle (Be), Chrystelle Lefeuvre (Fr), Fanny Gireud (Fr), Jérôme Nuvoli (Fr), Marina Milani (CH), Maya Kerras (Fr), Michele Taulelle (Fr), Nathalie M. (Fr), Pierre-Jean Leonard (Be), Sylvie Meynier (CH) et Valia Tricoire (Fr).

C'est de cette intelligence commune qu'est née **La Pause Méditation** en Janvier 2017.

## Une croissance exponentielle sur Facebook

Au cours de l'année 2016, en 12 mois seulement, un groupe Facebook a réuni un nombre incroyable de membres :

Jean-Marc Terrel, alias Monsieur Mindfulness, a créé une communauté de 60.000 membres et un [groupe Facebook](#) de 15.000 participants autour du sujet de la **méditation pleine conscience**.

Coach professionnel depuis plus de 10 ans et instructeur de méditation, il est en cours de formation d'instructeur MBSR<sup>1</sup>. Méditant engagé, il continue de s'interroger, de découvrir et d'apprendre à travers sa pratique quotidienne, de stages et de retraites régulières.

---

<sup>1</sup> MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction. Protocole de réduction du stress basé sur la pleine conscience et mis au point par le Dr Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts à la fin des années 70. Ce programme d'une durée de 8 semaines est enseigné en France par l'ADM.



## Annexe 1 : en trouver plus sur internet

Site de La Pause Méditation

- <http://lapausemeditation.org/>

Page Facebook de La Pause Méditation

- <https://www.facebook.com/lapausemeditation/>

Le groupe Facebook "Mindfulness & Méditation de pleine conscience"

- <https://www.facebook.com/groups/MMindfulness/>

La page de Monsieur Mindfulness

- <https://www.facebook.com/MonsieurMindfulness/>

## Annexe 2 : Contact Presse

Mme Catherine Deruelle

+32 478 880 658

[catherinederuelle@yahoo.fr](mailto:catherinederuelle@yahoo.fr)

