

L'Iconoclaste

11 JANVIER 2017

# TROIS MINUTES À MÉDITER

CHRISTOPHE ANDRÉ

*Le livre de la série radiophonique de l'été  
avec une introduction originale.*

*Un programme complet pour commencer ou  
approfondir la méditation avec  
le psy préféré des Français.*

*Un livre complémentaire de Méditer, jour  
après jour et Je médite...*



## LE SUCCÈS GRANDISSANT DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Voilà plus de deux mille ans que l'on médite, en Orient comme en Occident. Aujourd'hui, les bénéfices de la méditation sont confirmés par de nombreuses études scientifiques. Laïque et accessible, la méditation de pleine conscience se pratique désormais dans les cabinets des médecins, à l'école, dans l'entreprise ou chez soi. Nous offrant sérénité, force et lucidité, elle nous aide aussi à résister aux maux de notre époque : égoïsme, matérialisme, dispersion digitale.

## 40 CHRONIQUES QUI EXPLORENT TOUTES LES DIMENSIONS DE LA MÉDITATION

Issu d'une émission de France Culture diffusée durant tout un été (et la plus podcastée), ce livre propose 40 exercices pour prendre conscience de notre état intérieur, écouter la rumeur du monde ou contempler la nature, précédées d'une introduction originale. Véritable traité pour entrer en amitié avec soi-même et avec le monde, il nous invite à un fascinant entraînement de l'esprit.

*« Une introduction simple à la méditation.  
Chaque jour, trois minutes de méditation guidée,  
pour respirer, se concentrer et lâcher prise.  
Trois minutes en apesanteur avec soi-même. »*

## L'AUTEUR



Psychiatre spécialiste des troubles anxieux et dépressifs, Christophe André commence à s'intéresser à la méditation à la fin des années 1990, en tant que médecin et en tant que pratiquant. Il se forme à l'enseignement de la pleine conscience et il est l'un des premiers à la proposer à ses patients dans le cadre de protocoles thérapeutiques, dès 2004, dans le service hospitalo-universitaire de l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Il est l'auteur de nombreux best-sellers dont Méditer, jour après jour.

## À QUI S'ADRESSE-T-IL ?

Aux néophytes, à ceux qui sont tentés par la méditation mais se sentent intimidés par son approche, et aux nombreux lecteurs de Christophe André. Le format court, la multiplicité des sujets et le fait qu'ils sont reliés à la vie quotidienne sont des arguments clé !

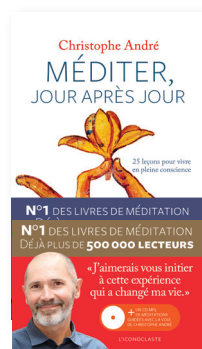
## COMMENT SE PRÉSENTE CE LIVRE ?

Il comporte un texte original qui explique les différents aspects de la méditation (la dimension thérapeutique, la dimension personnelle, la dimension pratique), des citations mises en exergue. Et il est accompagné d'un CD (les pistes sont téléchargeable sur un site internet).

## SOMMAIRE

- |   |  |
|---|--|
| 1) Le souffle   | 26) Étirements en conscience                                 |
| 2) Le bavardage des pensées                             | 27) Gratitude  |
| 3) Savourer   | 28) Répondre ou réagir ?                                     |
| 5) Prendre conscience de son état intérieur             | 29) Méditation de l'arbre : l'utile et l'inutile             |
| 6) S'endormir en pleine conscience                      | 30) Ne pas faire de mal                                      |
| 7) Contempler la nature                                 | 31) Les espaces de respiration                               |
| 8) Le corps   | 32) Recueillement  |
| 9) Résister aux tentations et impulsions                | 33) Face à la souffrance : le refuge de la pleine conscience |
| 10) Marcher en pleine conscience                        | 34) Trois bonheurs (le soir en s'endormant)                  |
| 11) Bienveillance                                       | 35) Réfléchir avec son corps                                 |
| 12) Méditation de la montagne : la stabilité intérieure | 36) Voir l'invisible   |
| 13) Se recueillir avant d'agir                          | 37) Sourire  |
| 14) L'instant présent                                   | 38) Bienveillance avec soi                                   |
| 15) Manger en pleine conscience                         | 39) Illuminations  |
| 16) Les émotions douloureuses                           | 40) Les choses finissantes...                                |
| 18) Être là et ailleurs                                 |  |
| 19) Regarder les humains avec tendresse                 |  |
| 20) À cet instant, je suis vivant...                    |  |
| 21) Du bon usage des écrans                             |  |
| 23) Écouter la rumeur du monde                          |  |
| 24) Angoisses, inquiétudes et ruminations.              |  |
| 25) La non action : ne rien faire                       |  |

## DANS LE MÊME UNIVERS



*Méditer, jour après jour,*  
Christophe André,  
L'Iconoclaste, 2011,  
500 000 ex.



*Je médite, jour après jour,*  
Christophe André,  
L'Iconoclaste, 2015,  
100 000 ex.

## FICHE TECHNIQUE

FORMAT 140 x 210 mm  
PRIX 19,90 €  
NOMBRE DE PAGES 250  
PARUTION 11 janvier 2017  
RAYON Psycho  
TIRAGE 40 000 ex.

ISBN 979-10-95438-29-8  
CODE HACHETTE 8447539  
DIFFUSION Rue Jacob Diffusion  
DISTRIBUTION Hachette

## CONTACT

AUDREY SIOURD  
Attachée de presse  
01 42 17 46 62  
06 08 78 11 28  
a.sourd@editions-  
iconoclaste.fr