

La technique est simple en théorie : il s'agit de focaliser sa pensée sur le moment présent en prêtant une attention à tout ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit. La méditation n'est pas une technique de relaxation, mais une technique d'observation. Le but est de prendre conscience de l'instant vécu. La pleine conscience est une manière de méditer « ici et maintenant ». C'est d'abord une démarche physique, avec une attention portée spécialement au corps, le plus souvent par le biais de l'observation de sa respiration, le mouvement du souffle. Elle nous demande de nous comporter en témoin des sensations et des pensées qui nous traversent, sans les juger, sans les arrêter, en prenant conscience simplement qu'elles sont là, bonnes ou mauvaises.