

Méditer, cela se fait spontanément
mais cela s'apprend aussi et se perfectionne.
Pour cela, on se sert traditionnellement des pratiques
religieuses (prières, retraites...) ou orientales
(yoga, mindfulness...).

La Pleine Présence, elle, recourt à ce que l'Occident construit
de plus riche et de plus profond, au plus près de l'humain, à
savoir les psychothérapies, les exercices psycho-corporels et la
psychanalyse.

La pluralité de ces méthodes va des exercices de bien-être aux
pratiques auto-thérapeutiques jusqu'aux processus méditatifs
avec les états de conscience modifiés. Une progression qui
permet à chaque pratiquant d'aller à son rythme et à son aise,
en toute sécurité et liberté. Cette pratique soigne d'abord le
stress, l'angoisse et l'inadaptation aux autres. Elle devient médi-
tation jusqu'aux manifestations mystiques quand elle se prolonge
et s'approfondit.

**Ce livre décrit minutieusement les étapes
de la pratique, explique les effets et prévient
des dérapages possibles dans ces états
de conscience modifiés.**

Richard MEYER est psychiatre (Strasbourg et Lausanne), psychanalyste,
docteur en sciences humaines (Paris Sorbonne), académicien et auteur de
quinze livres. Il a fondé et dirige l'École Européenne de Psychothérapie
Socio- et Somato-Analytique (EEPSSA) qui a formé plus de mille psychothé-
rapeutes dans toute l'Europe. Il a participé aux principaux développements
de la psychothérapie depuis l'antipsychiatrie jusqu'au transpersonnel, en
passant par le psycho-corporel.

978-2-8132-0677-0 23 €



DR RICHARD MEYER
PRÉFACE DU DR JACQUES VIGNE

LA PLEINE PRÉSENCE

Guy Trédaniel
éditeur

DR RICHARD MEYER
PRÉFACE DU DR JACQUES VIGNE

LA PLEINE PRÉSENCE

UNE MÉDITATION

BASÉE SUR

LES 12 PRINCIPALES
PSYCHOTHÉRAPIES

