

- Alexis : Bonjour à tous et merci de nous rejoindre pour un nouveau podcast Nouvel Homme pour cette saison 2010-2011. Notre premier invité cette saison, c'est Guillaume, alias Doc G.
- Guillaume Rodolphe: Bonjour Alexis.
- Alexis : Bonjour Guillaume. Tu es l'auteur d'un blog qui s'appelle « La pleine conscience » et tu es coach en méditation. J'ai voulu t'inviter pour plusieurs choses : d'abord pour démystifier un peu la méditation, savoir ce que c'est. C'est vrai que ça ne vient pas à l'esprit de tout le monde d'entamer une démarche vers la méditation, comment à méditer, savoir un petit peu ce que ça apportait, et voilà... nous raconter un petit peu ton histoire, pourquoi tu t'y es mis et voilà. Tout simplement. Si tu veux commencer par te présenter légèrement, ce serait très bien pour que les auditeurs te connaissent.
- Guillaume Rodolphe: Merci beaucoup de m'avoir invité. En effet, je m'appelle Guillaume Rodolphe, j'ai 43 ans et je suis médecin de formation. En fait, j'ai exercé la médecine, j'exerce encore un peu, et il y a maintenant plusieurs années, je suis devenu coach professionnel et puis j'ai développé petit à petit une activité d'instructeur en méditation de pleine conscience. Voilà. Ça c'est le parcours un peu général.
- Alexis : D'accord. Qu'est-ce que ça veut dire coach en méditation pleine conscience ?
- Guillaume Rodolphe : Donc en fait dans la méditation, il y a différents types de méditation. Et la méditation de pleine conscience c'est un des types de méditation pour laquelle je suis formé, qui est une méditation laïque. On a tendance à assimiler la méditation au bouddhisme perdu sur le bout de sa montagne tout en haut, là...
- Alexis : Exact.
- Guillaume Rodolphe : Voilà. Donc, on redescend sur terre, et maintenant, on utilise la méditation dans des pays qui n'ont rien à voir avec le

Tibet, aux Etats-Unis, en Europe, et en fait dans beaucoup, beaucoup de pays du monde, parce qu'on a des données maintenant scientifiques sur son intérêt.

Alexis :

OK. Quels sont justement ces intérêts ? Parce que pour l'homme de la rue, entamer cette démarche de méditation, ça paraît un peu étrange. Il va se dire : « il faudrait que je fasse un petit peu à mon alimentation... », ce genre de choses, mais ça ne va pas lui venir à l'idée de commencer à méditer. Qu'est-ce que ça apporte la méditation ?

Guillaume Rodolphe :

En fait, méditer, je pense qu'il y a une espèce d'idée reçue là-dessus. Souvent, les gens disent que c'est... on emploie souvent « méditer » en terme de réflexion. On médite souvent sur quelque chose, etc. En fait, ce n'est pas du tout ça. **Méditer, c'est un entraînement de l'esprit.** Ça c'est déjà très important. Et ça devient, maintenant qu'on sait ce que c'est, naturel, comme on s'entraîne, tu l'as dit, à faire une activité physique, à mieux manger, à mieux être. Et la méditation, c'est un entraînement de l'esprit. Alors, en fait qu'est-ce que ça apporte déjà ? Ce que ça apporte, c'est que ça diminue de façon considérable le stress. C'est vraiment **un anti-stress**. En fait, la méditation fait partie des pratiques qui visent à gérer nos émotions. On a tous des émotions : on a de la joie, ça c'est une émotion plutôt positive, mais on a aussi de la peur, on a de la colère, ça c'est plutôt des émotions négatives, et on est en perpétuel, surtout dans notre monde moderne qui va de plus en plus vite, soumis à des stress variés qu'on connaît tous et qui empoisonnent la vie. Donc, la méditation déjà apporte ça. C'est-à-dire, et ça a été montré maintenant dans beaucoup d'études, une diminution du stress.

Cette réduction du stress, elle est très importante, parce que la méditation de pleine conscience, que j'exerce et que j'enseigne, c'est une des seules, on ne va pas dire la seule, une des seules à avoir été démontrée scientifiquement. C'est-à-dire qu'il y a des études américaines et européennes qui ont montré avec des outils scientifiques réels, que ça diminuait vraiment le stress et que ça favorisait, je dirais, le bien-être à la vie.

Alexis : Quel est justement la différence ? Tu dis que c'est un des seuls types de méditation dont les effets sont avérés. Quel est la différence entre la méditation, le Yoga, la Taï-Chi, toutes ces choses-là, avec la méditation de pleine conscience ?

Guillaume Rodolphe : La méditation de pleine conscience fait partie des techniques de méditation. La méditation de pleine conscience a été inventé vraiment par un médecin américain, qui s'appelle Jon Kabat-Zinn, il y a maintenant une trentaine d'années. Il a conçu un programme, c'est un programme de huit semaines, où le pratiquant s'exerce à méditer et le principal support de la méditation de pleine conscience, ça va être le souffle. C'est-à-dire qu'on peut méditer sur la respiration, comme c'est le cas pour la méditation de pleine conscience, mais on peut méditer aussi sur un objet, sur une bougie, etc. Donc, la méditation de pleine conscience, la première chose, c'est qu'on se concentre, on focalise, on centre son attention sur le souffle, sur la respiration.

Alexis : D'accord.

Guillaume Rodolphe : C'est-à-dire sur quelque chose qu'on fait tout le temps et dont on ne se rend absolument jamais compte. On ne se dit pas, sauf quand ça ne va pas, c'est-à-dire soit quand on a le souffle court, soit au contraire quand on respire très très vite... mais en fait, on ne pense pas à respirer. C'est une fonction automatique de l'organisme et qui évidemment est fondamentale, puisque quand on arrête de respirer, on ne va pas bien ! Ça, c'est la première différence. La deuxième différence, c'est que c'est un programme structuré et lui a conçu ce programme, le nom officiel c'est MBSR (pour Mindfulness-Based Stress Reduction : Réduction du stress basée sur la pleine conscience). Donc, pleine conscience, ça se dit « mindfulness ». **« Etre mindful », ça veut dire être pleinement conscient.**

Alexis : D'accord.

- Guillaume Rodolphe : C'est ce programme qu'il a en fait bâti. Ce programme associe d'une part de la méditation allongée, c'est ce qu'on appelle le « body scan ». C'est une méditation allongée qui dure 40 minutes et pour lequel on va passer en revue toutes les parties du corps dans un ordre bien précis, et simplement juste, diriger son attention sans jugement, au moment présent, délibérément (c'est la définition de la pleine conscience) sur les différentes parties du corps. Ça c'est la première pratique de méditation du programme. Ensuite, on a une deuxième partie, qui est **la méditation assise**. Là encore, une idée reçue : on n'a pas besoin de se mettre en position dite de « yogi ». On voit bien, c'est une position avec les jambes, et ça fait mal, etc.... C'est la méditation assise. Il suffit d'une bonne chaise, avoir les pieds bien à plat sur le sol, le dos bien droit, le cou dans le prolongement du dos, les épaules relâchées et on est dans la posture. Là encore, c'est vraiment une méditation pour les occidentaux, pour le monde moderne. Parce que bon, on ne se voit pas se mettre en position de yogi au travail ou chez soi.
- Alexis : Et combien de temps ça dure quand tu dois méditer ? Combien de temps ça doit durer ?
- Guillaume Rodolphe : Voilà. Alors après, il y a une autre méditation, tout ça c'est dans le programme, ce sont des mouvements de pleine conscience. Donc là on voit : on a des méditations allongées, on a des méditations assises, on a des mouvements de pleine conscience de yoga et on a enfin de la méditation marchée. Bon. Alors, tu me poses la question du temps. En fait, le programme tel qu'il est conçu, c'est une méditation qui dure à peu près entre 35 et 45 minutes, une fois par jour, 6 jours sur 7 et ça pendant 8 semaines. C'est l'engagement du programme. En fait, c'est ce qu'on appelle, tout ça, de la méditation formelle. C'est-à-dire qu'on va faire formellement de la méditation pendant 40 minutes, etc. Mais en fait, le but n'est pas là. Ce ne serait rien de plus absurde...
- Alexis : Tout à fait, oui.

- Guillaume Rodolphe : ... de méditer pour avoir un bénéfice, d'être dans l'instant présent, d'être serein et détendu pendant 40 minutes et puis quand on arrête la musique, d'être stressé, d'être déprimé ((rires)), d'avoir plus d'estime de soi, de pas arriver à se concentrer. Et donc, le programme fait petit à petit passer cet état, qui est un état de pleine conscience, c'est-à-dire d'être pleinement présent au moment, vivre le moment en fait, sans jugement et sans le modifier dans la vie de tous les jours. Et donc **dès la première semaine dans ce programme, on commence à vivre la pleine conscience dans les gestes de la vie quotidienne.**
- Alexis : D'accord.
- Guillaume Rodolphe : En se brossant les dents, en prenant sa douche, en prenant sa voiture... le principe de départ, c'est quoi ? On peut prendre cinquante exemples. Il y en a 2 ou 3 que je peux prendre. Quand on conduit, on est au volant de sa voiture et on fait un trajet tous les matins. En fait, le plus souvent, on n'est pas vraiment là. On est dans les pensées. On va dire : « Tiens, j'ai rendez-vous avec telle ou telle personne..., etc. »
- Alexis : Exact.
- Guillaume Rodolphe : On n'est pas vraiment là. On dans les pensées, on est ailleurs. De la même façon, il est arrivé à tout le monde de lire un livre et à la fin de la page, on se dit : « en fait, qu'est-ce que j'ai lu ? ».
- Alexis : ((rires)) Oui. Ça nous l'a tous fait.
- Guillaume Rodolphe : C'est ce qu'on fait, et ça veut dire encore une fois qu'on n'était pas pleinement présent. On est ce qu'on appelle en « pilote automatique ». C'est-à-dire qu'on vit, on est toujours dans le faire, il y a le cerveau qui mouline en permanence sur les pensées, le corps qui peut donner des signaux d'alarme et on n'y prête pas attention, et on a des sensations, mais voilà... Ça c'est notre mode de fonctionnement classique. C'est ce que vit la majorité des gens. **Avec la méditation de pleine conscience, on se**

reconnecte soi-même à son corps. Et ça c'est très important, parce qu'il y a beaucoup de personnes, notamment les hommes, qui oublient totalement leur corps. C'est-à-dire qui le néglige, et qui même quand ils y font attention, ne sont pas à l'écoute de leur corps. Et donc, on va, grâce à ces techniques, déjà, se réapproprier son corps. C'est-à-dire qu'on va sentir petit à petit des choses dans le corps, qu'on ne sentait pas. Le corps le sentait, mais l'esprit était ailleurs. Et on va surtout, je finis là-dessus, petit à petit développer ce qu'on appelle « l'être », au lieu du « faire ». On est toujours dans « on fait des choses ». **En méditant, et en le faisant passer dans sa vie de tous les jours, on va juste « être », être présent.** Et ça, c'est un apport extraordinaire. C'est-à-dire que dans sa vie de tous les jours, on a par exemple des enfants, on joue avec ses enfants, et bien on va vraiment jouer avec ses enfants. On ne va pas être là en train de se dire « j'ai tel souci, j'ai tel problème ». Quand on va être avec sa femme, ou puisque c'est un blog pour les hommes, on va être avec sa femme ou avec son conjoint, son ami, etc... on va être vraiment avec lui, pas faire semblant. Et on a tous connu des moments où on est là, mais on n'y est pas vraiment.

Alexis : Je vois tout à fait ce que tu veux dire et je ne sais pas si tu connais le livre « The Flow » de Mihaly Csikszentmihaly (il a un nom imprononçable), et il a fait des études sur comment tu es, ce que toi tu appelles en pleine conscience, il avait appelé ça, « the flow », et apparemment c'est l'instant où tu expérimentes le plus de bonheur, c'est là où tu vis le plus d'émotions, c'est à ce moment-là.

Guillaume Rodolphe : Donc en fait, c'est juste... c'est extrêmement simple. **C'est la simplicité même.** C'est juste être tel quel, être comme c'est, le moment. Or, nous, nous ne sommes pas. Les gens ne sont pas. Et pourtant, on est, en anglais, des « human being », des êtres humains, on n'est pas des « faire humain ».

Alexis : Ouais...

Guillaume Rodolphe : Voilà, on est très peu dans l'être. On est toujours dans le faire : « je vais faire ça.. ». Là, on prend un moment pour soi..

Alexis : Exact. C'est d'ailleurs comme ça qu'on se définit en général quand on pose une question à quelqu'un : « qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? ». C'est comme ça qu'on se définit plus que par l'être.

Guillaume Rodolphe : Voilà. Ça c'est un peu ce qui sous-tend un peu cette méditation de pleine conscience. Ça apporte beaucoup de choses en fait. D'abord, ça a des applications médicales, ça c'est important. Ça a été démontré comme prévenant les gens qui font des dépressions, une des maladies les plus répandue sur notre planète, et notamment dans nos pays, puisqu'on estime à peu près que 5 à 10% des gens font, on fait ou feront un épisode dépressif. Donc, c'est pour ça que les antidépresseurs marchent si bien. Ça va être un outil de prévention des rechutes dépressives. Donc ça a été démontré dans plusieurs études bien faites méthodologiquement, qui ont comparé bien sûr des sujets qui ont pris des antidépresseurs et qui ont appliqué le programme de 8 semaines, par rapport à d'autres qui n'ont pris que des antidépresseurs. Ensuite, ça va entraîner une réduction des douleurs. Il y a un certain nombre de gens qui ont des douleurs chroniques, qui ont des maladies, qui ont mal, et qui grâce à ça, arrivent à maîtriser leur douleur. Donc ça, c'est déjà pour les malades.

Mais si on n'est pas malade ? **Ce programme va améliorer notre résistance au stress et à l'anxiété.** Le stress, on ne peut pas l'enlever, mais on peut éviter d'être emmené. C'est-à-dire que le stress est là, et on ne va pas être emmené dans la spirale du stress. On sait que c'est aussi un outil d'amélioration de ses performances, notamment au travail. **C'est-à-dire que les gens qui méditent régulièrement, maintenant on le sait, vont être plus performants.**

Alexis : Parce que plus concentrés ?

- Guillaume Rodolphe : Ça développe la concentration, et ça développe aussi ce que j'appelle aussi le recul. Le recul c'est quoi ? C'est-à-dire qu'on va...
- Alexis : Relativiser ?
- Guillaume Rodolphe : Associé à d'autres techniques, on va par exemple mieux être en relation avec ses supérieurs hiérarchiques, avec ses collègues de travail. De ça, il y aura une meilleure ambiance, de ça, on va mieux s'organiser pour travailler. Donc c'est un programme qui ne... ce n'est pas une méthode miracle, pas du tout, m'ais c'est un programme qui développe ça. Ça développe la concentration, ça développe aussi l'estime de soi. C'est très important. Il y a beaucoup de gens, notamment que j'ai en coaching, qui ont des problèmes d'estime de soi, c'est-à-dire comment ils se considèrent eux-mêmes et comment ils affrontent les autres avec ce petit handicap qui fait que c'est difficile pour eux. De ça peut naître la timidité, des angoisses, etc. Et puis, ça permet, et ça c'est très important, de façon assez étonnante, mais finalement ce n'est pas si étonnant, **ça développe la créativité**. C'est-à-dire que très souvent au cours du programme, les personnes écrivent, les personnes peignent, les personnes font du collage, voilà. Donc, ça dénoue des choses qui sont à l'intérieur et qui n'ont pas eu le temps, parce qu'ils n'ont pas assez confiance en eux, de développer et arrivent à sortir des choses. C'est très fréquent. Au cours du programme, il y a des petites choses qui sont créées. Voilà.
- Alexis : Donc, c'est vraiment ralentir, prendre conscience peut-être des choses qui sont plus importantes dans la vie... enfin ça va aider à prendre ce recul.
- Guillaume Rodolphe : Voilà. Ce qui va aider beaucoup aussi... On est souvent dans le mode que moi j'appelle de « réaction ». C'est-à-dire qu'il y a quelqu'un qui va vous dire un truc, qui va te dire « moi je ne suis pas d'accord avec ce que tu as fait » et on fait monter la mayonnaise et puis après ça fait un truc affreux. Ce que développe la méditation de pleine conscience, c'est la réponse au lieu de la réaction.

- Guillaume Rodolphe : C'est-à-dire que c'est juste : OK, je reçois quelque chose de quelqu'un, je réponds à cette personne, mais je ne réagis pas. Je réagis, mais positivement. Et non pas être constamment dans la surenchère verbale, la surenchère gestuelle, etc... Voilà quelques bénéfices de ce programme.
- Alexis : Et donc ce programme, tu disais qu'il dure 8 semaines. Il dure 8 semaines et basta, on est en pleine conscience ? Ou c'est tu continues toujours ?
- Guillaume Rodolphe : En effet. Le programme est structuré en 8 semaines avec un thème pour chaque semaine avec de la pratique à effectuer 6 jours sur 7. Ce programme est associé à des questions, des choses à faire, des tableaux à remplir, des petites choses à creuser. Creuser d'abord ce qu'on en attend, etc. Et on dit que la 8^e semaine, c'est-à-dire que la dernière semaine du programme, va durer toute la vie.
- Alexis : D'accord.
- Guillaume Rodolphe : C'est-à-dire qu'en fait, c'est comme un permis de conduire. Exactement ça. On a des séances, on a 8 semaines de pratique et après il faut faire ses gammes, il faut pratiquer et continuer à pratiquer et après on peut bien sûr adapter sa pratique à sa situation et à ce qu'on préfère. Il y en a qui préfèrent faire la méditation allongée, il y en a c'est la méditation assise, il y en a ça ne va pas être 40 minutes une fois par jour, parce que ce n'est pas toujours facile à mettre dans sa vie, mais ça va être 20 minutes deux fois par jour. Et s'il y a un jour où il n'y a pas de méditation, ce n'est pas un drame.
- Alexis : D'accord.
- Guillaume Rodolphe : Donc en fait après, exactement comme quand on conduit : on a le permis, mais est-ce qu'on sait conduire ? Peut-être pas complètement, il va falloir aller dans le flot, le flux de circulation, aller en montagne pour faire un petit peu de montagne, aller sur l'autoroute à 130, et puis après, au bout

de plusieurs années, on est d'abord un jeune conducteur, puis un conducteur chevronné. C'est exactement ça. C'est vraiment un apprentissage.

Alexis : Donc, c'est pour ça qu'on a besoin d'un coach ? Alors, à quoi va servir un coach dans ce domaine ? C'est comme un professeur d'auto-école ?

Guillaume Rodolphe : Oui, alors, le coach là-dedans, il y a deux façons de le voir. Le programme, tel qu'il a été conçu, tel qu'il a été conçu par **Jon Kabat Zinn**, c'est un programme, c'est un stage, avec une séance hebdomadaire qui est animée par un instructeur. Et donc ce groupe va durant 2h30 une fois par semaine, apprendre, pratiquer, poser des questions. Et donc l'instructeur va répondre aux questions, faire bénéficier de son expérience et en même temps c'est un partage que les gens font avec les autres et donc c'est très dynamisant de voir que les gens ont les mêmes difficultés. Donc, le coach va là jouer un rôle de guide, d'instructeur. Ça c'est la première façon et c'est comme à que j'ai commencé à animer des stages. Et puis, je me suis rendu compte que certaines personnes, au cours du stage, ne disent pas grand-chose, parce que comme dans tout stage, quand on est 10 ou 15, il y en a toujours 1 ou 2 qui ne disent pas grand-chose parce qu'il y en a qui monopolisent un peu la conversation et qu'on ne peut pas donner la parole beaucoup à tout le monde. Et donc, j'ai créé, j'ai inventé, j'ai mis au point un programme qui associe le programme vraiment de MBSR, de pleine conscience, avec des séances de coaching qui se font là par téléphone et qui ont lieu une fois par semaine et où finalement c'est en tête-à-tête et donc les gens qui le souhaitent ont une heure d'échange avec moi. Et c'est échange c'est sur le programme en lui-même (est-ce que vous avez des difficultés, est-ce que vous avez réussi à faire ça, comment ça s'est passé, comment vous l'avez ressenti, oui, non, etc...) et en même temps, puisque je suis coach professionnel également, je les coache sur leurs objectifs personnels, professionnels. Et on voit que très souvent tout ça est lié. C'est-à-dire qu'au fur et à mesure que la personne entame le programme, des choses émergent. Ce sont souvent des choses qu'elle a du mal à

faire, ou qu'elle n'a pas eu le temps de faire et donc on travaille sur à la fois la pratique, donc sur l' « être » et sur le « faire », parce que je pense qu'on a besoin des deux.

Alexis : D'un petit peu d'action aussi, oui.

Guillaume Rodolphe : Il faut, c'est très important l'action.

Alexis : Justement, tu peux nous raconter un peu comment tu es devenu un expert dans ce domaine ? Comment tu as connu la méditation ? Depuis tout petit ou c'est un jour ?

Guillaume Rodolphe : C'est un peu... il y a un petit peu longtemps... c'est en découvrant... En fait, le tout début, c'est un petit peu difficile de retrouver parce que quand on fait un parcours parfois ce n'est pas si simple. En fait, le déclencheur de tout ça, il y a bien longtemps, j'avais 20 ans, c'était un livre d' **Alexandra David-Néel qui s'appelle « Le lama aux cinq sagesse »** qui est une femme assez extraordinaire, qui est une aventurière de l'époque du début du siècle et qui s'est aventurée au Tibet, donc un femme, et qui a rencontré à l'époque le Dalai-Lama. Dans ce livre, il était question en effet de bouddhisme, de méditation, et ça a entamé ma curiosité. Et j'ai commencé à pratiquer en regardant dans des livres, il y en avait beaucoup et il y en a encore beaucoup, et donc je suis rentré là-dedans. Et puis, petit à petit, j'ai eu besoin d'approfondir ça, et je suis allé, quand j'ai eu connaissance du programme de méditation laïque, ça c'est vraiment c'est ce qui me correspondait parce que je ne suis pas bouddhiste, je ne suis pas Tibétain, je suis allé aux Etats-Unis me former. Donc j'ai suivi le cursus de formation pour instructeur et je suis revenu en France où je développe cette pratique avec les deux possibilités : soit un stage en groupe, soit un programme qu'on fait chez soi, individuel, avec tous les enregistrements audio, parce qu'il y a un support guidé et où les gens le font chez eux mais avec une aide de type coaching pour les aider.

Alexis : Donc, ça ce serait, si quelqu'un veut commencer la méditation, ce serait les meilleures ressources pour méditer ?

Guillaume Rodolphe : Les seules ressources qui sont importantes, le seul élément clé, c'est qu'il faut pratiquer. On peut lire, il y a un très bon bouquin, très simple je trouve, qui est de Matthieu Ricard, qui s'appelle « **L'Art de la méditation** » que tu connais peut-être. Matthieu Ricard, c'est l'interprète du Dalai-Lama en France, il explique bien ce que c'est, les différents types. Ce n'est pas la méditation laïque. Et puis il y a les livres de **Jon Kabat-Zinn**, il y en a trois qui sont traduits en français. Le plus simple pour commencer c'est « Où tu vas-tu es », ça te donne déjà le...

Guillaume Rodolphe : ... l'ambiance. « Où tu vas, tu es » et qui est à mon avis un petit bouquin très simple juste pour expliquer ce que c'est. Mais après, une fois qu'on a lu, et bien on a lu, on est toujours dans le faire et on n'est pas dans l'être. Et donc, il faut s'y mettre, voilà. Il faut s'y mettre, il faut s'asseoir, il faut respirer et prendre contact avec sa respiration. Et de là, de juste rester comme ça, on va voir quoi ? Que l'esprit n'arrête pas de bouger. On prend conscience du fonctionnement de son esprit et qu'en fait il va falloir juste gentiment le ramener sur sa respiration. Pratiquement, je dirais que c'est presque aussi simple que ça. L'esprit s'en va, il va dans les pensées, il va dans les souvenirs, il va dans le futur, et il faut juste simplement le ramener, ramener à la respiration.

Alexis : OK. J'étais justement en train de ramener ma respiration... j'avais fait du... l'année dernière, j'ai fait un petit peu de Yoga et de je ne sais pas si je peux appeler ça méditation où je restais justement à respirer, je faisais des exercices de respiration et c'est vrai qu'après on a ce sentiment où on relativise beaucoup, on se sent vraiment très calme premièrement et aussi très serein face à toutes les choses qui peuvent arriver. Voilà ma légère expérience de ce que j'ai pu faire.

Guillaume Rodolphe : Voilà, c'est tout à fait ça. Donc au début beaucoup de gens qui ne connaissent pas découvrent un des avantages, tu l'as dit, c'est le calme, la sérénité, et puis petit à petit, on va au fur et à mesure de la pratique agrandir ces moments. Au

début, l'esprit va partir on va le ramener, l'esprit va partir on va le ramener. Et puis, petit à petit, on va juste être dans l'instant et n'avoir plus besoin, en fait on apaise l'esprit, on le calme, et petit à petit, on a de moins en moins besoin de le ramener. **C'est vraiment un entraînement comme le jogging, comme la muscu**, comme... Voilà, c'est purement un entraînement et beaucoup de gens ont et se font mal d'ailleurs en portant des poids, là on se fait du bien et on est beaucoup plus serein après et on a une vie, je pense bien sûr, parce que le fond c'est ça, beaucoup plus heureuse.

Alexis : OK, très bien. Oui, oui, je pense que... je suis d'accord avec toi. Qu'est-ce que je voulais te dire ? Je voulais te poser une question : les gens qui seraient un petit peu sceptique sur la méditation, sur l'intérêt de la méditation, qu'est-ce que tu aurais à leur répondre ?

Guillaume Rodolphe : Je crois qu'il y a déjà, j'en ai déjà parlé, dans la méditation, il y a de moins en moins maintenant de... **c'est encore peu connu en France, alors que dans beaucoup de pays, il y a des programmes, par exemple dans les hôpitaux.**

Guillaume Rodolphe : Et donc ça va être de plus en plus développé. C'est-à-dire qu'on va faire rentrer la méditation comme une pratique médicale, de type alternatif, ce n'est pas de la médecine traditionnelle avec des médicaments, et donc les gens vont petit à petit avec ce terme qui n'est sûrement pas un très bon terme en fait. Parce qu'il fait référence comme je l'ai dit à des choses qui n'ont rien à voir.

Alexis : A des religions.

Guillaume Rodolphe : Voilà. Il y a un aspect religion, bouddhisme, ésotérisme, secte, ou je ne sais quoi. Ce n'est pas du tout ça. C'est un entraînement de l'esprit. Et c'est entraînement passe, pour la méditation de pleine conscience, par le contact avec la respiration, c'est aussi simple que ça. Le petit truc, c'est que les gens pratiquent en fait. Il faut juste pratiquer 5 minutes par exemple, 3 minutes même.

Alexis : On peut faire du speed méditation ? Du fast méditation ?

- Guillaume Rodolphe : **Non, 3 minutes de respiration c'est déjà très bien.** C'est-à-dire qu'en fait on passe d'un état où on voit ce qui est, comment on se sent : est-ce que je suis stressé ? Est-ce que je vais bien ? Est-ce que je suis anxieux ? On essaie de faire le point juste avec ce qui est, quelles sont mes sensations : est-ce que j'ai mal quelque part ? Est-ce que je me sens tendu ? Est-ce que j'ai des fourmillements, des picotements ? Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? et ça c'est déjà une première chose. Et puis ensuite, est-ce que j'ai des sentiments ? Voilà, ce qui se passe. **Et puis, ensuite, on essaie de prendre contact avec sa respiration, d'essayer de maintenir cet état, et petit à petit, si le calme vient et en général c'est le cas, on étendre ce qu'on a réussi à faire au niveau de la respiration, et de le faire sur l'ensemble de notre corps.** Donc c'est un tout petit exercice que je recommande et qui est juste un tout petit contact avec la méditation.
- Alexis : D'accord. Qu'on pourrait faire même tout de suite, si les auditeurs à la fin de ce podcast veulent le réaliser, ils peuvent le faire.
- Guillaume Rodolphe : Tout à fait. Il y a d'ailleurs sur le site coach-meditation.com ce petit enregistrement, qui est une méditation qui dure 3 minutes, c'est vraiment pas beaucoup.
- Alexis : Mais ça permet de commencer, de s'initier un petit peu pour les personnes qui voudraient.
- Guillaume Rodolphe : Voilà. Surtout un petit peu, une sorte d'initiation et de voir juste. C'est simplement ça.
- Alexis : OK. Et est-ce que tu peux nous donner plus d'information sur toi, sur ton site Internet, ou tes sites, et quels sont tes futurs projets ?
- Guillaume Rodolphe : Oui, merci à toi. Je suis en train de remodeler, parce que j'avais un blog et puis un site, je suis en train de faire qu'un seul site.

Alexis : Tout en un.

Guillaume Rodolphe : Voilà. Je peux donner déjà l'adresse puisqu'il est créé et est en cours de finalisation. Il s'appelle : lapleineconscience.com, en un mot et sans tiret. Il va regrouper à la fois le blog et les éléments du site. C'est-à-dire les prestations que j'offre, de stages. Le prochain stage que j'anime à Paris commencera en septembre, le 24 septembre. Et bien sûr la prestation de coaching chez soir, le coaching individuel. Donc il y a vraiment deux approches : une approche stage où on est avec les autres notamment pour certaines personnes qui n'habitent pas Paris. Je coache en ce moment trois personnes qui habitent en Province et qui ne peuvent pas se déplacer au stage de Paris. Elles suivent le programme à distance. Et voilà.

Alexis : OK. Très bien. Merci beaucoup Guillaume d'avoir répondu à mes questions, d'avoir aidé aussi à démystifier tout ce qu'il y a autour de la méditation. Je te souhaite bonne continuation dans tes différents projets et on reste en contact de toute façon.

Guillaume Rodolphe : Merci beaucoup à toi et je te souhaite également très bonne chance pour ton blog que je trouve tout à fait intéressant et qui mérite largement la visite.

Alexis : Très bien. Merci beaucoup. Merci Guillaume. Au revoir.