

Le développement personnel

3 minutes de méditation avec Christophe André

Quizz de compréhension

Ecoutez l'intervention de Christophe André sur ce que signifie **méditer 3 minutes** et répondez au quizz suivant :

1 - Est-ce que 3 minutes pour méditer est suffisant ?

- Non, cela ne semble pas très sérieux.
- Oui, c'est suffisant pour entamer une démarche d'intériorisation.

2 - Christophe André pense qu'en règle générale

- nous nous laissons envahir par les tâches à accomplir.
- nous savons très bien prendre de la distance avec tout ce que l'on a à faire.

3 - C'est pourquoi, il nous propose

- de prendre 3 minutes de temps en temps pour s'arrêter, se poser... et méditer !
- d'accélérer notre rythme de travail en prenant 3 minutes pour planifier au mieux notre temps.

4 - Pour Christophe André, méditer, c'est :

- se connecter aux autres.
- s'arrêter de faire, respirer et descendre un peu en soi-même.
- cogiter, penser et répéter dans nos esprits ce que l'on va dire.

5 - Que peut nous apporter la méditation ?

- du discernement
- de l'apaisement
- de l'inquiétude

6 - On peut se servir de la méditation comme

- d'un outil pour nous ramener à la réalité et nous rappeler les difficultés et les obstacles que nous avons à affronter.
- d'un outil pour prendre de la distance avec la réalité qui nous entoure et nous fait perdre le contact avec ce qui est essentiel.
- d'un remède pour les maux de l'esprit.

7 - Il faut faire la différence entre méditer et

- penser
- cogiter
- se centrer, se recentrer sur soi-même

8 - Pour méditer, il faut savoir

- reconnaître l'état dans lequel on est (les émotions qui nous envahissent par exemple).
- prendre de la distance quelques instants avec notre réalité, notre environnement, pour souffler et se recentrer sur soi.
- accepter le stress !

Le développement personnel

3 minutes de méditation avec Christophe André

9 - La méditation, nous aide aussi

- à faire cesser le tumulte de nos pensées.
- à discerner ce qui est important pour nous et ce qui ne l'est pas.
- à être prêt à affronter les événements importants de notre vie.

10 - En résumé, méditer, c'est avant tout

- être présent, se rendre présent pour les autres.
- se reconnecter à soi-même, à ce qui fait sens, ce qui donne du sens à notre vie.
- être pleinement dans ce que l'on fait.