

Le développement personnel

3 minutes de méditation avec Christophe André

Vocabulaire

Complétez :

1 - **méditation** ou **médiation** ?

★ La _____, c'est faire intervenir un tiers dans une situation où la communication est difficile.

★ La _____, c'est une pratique mentale ou spirituelle permettant aux individus de retrouver la paix intérieure.

2 - **fréquent** ou **récurrent** ?

★ Les trains de Paris à Saint-Malo sont très _____.

★ Je fais ce rêve de manière _____ : je descends d'une échelle et quand j'arrive sur la dernière marche, le vide est à mes pieds !

3 - **souffle** ou **pouls** ?

★ Régulièrement, votre médecin vous prend le _____ pour savoir si vous respirez correctement.

★ Il est difficile de retenir son _____ trop longtemps.

4 - **intériorisation** ou **antériorité** ?

★ L'_____, c'est le fait de prendre pour soi, de faire siennes des règles étrangères ou extérieures.

★ L'_____ est en relation avec le temps, c'est ce qui est antérieur.

5 - **tumulte** ou **cumul** ?

★ Oh lala, quel _____, quelle agitation dans cette salle ! Que se passe-t-il ?

★ En France, le _____ des mandats est une pratique courante chez les hommes et femmes politiques même si beaucoup de citoyens sont contre.

6 - **addition** ou **addiction** ?

★ A la fin d'un repas, vous demandez l'_____;

★ L'_____ à l'alcool est aussi grave que l'_____ aux drogues.

7 - **affronter** ou **confronter** ?

★ Régulièrement, je _____ mes idées à celles d'ami(e)s qui n'ont pas les mêmes opinions que moi ; c'est une manière de voir si ma façon de penser est cohérente.

★ Les candidats aux dernières élections présidentielles s'_____ sur des sujets divers et variés : l'Europe, la souveraineté nationale, l'immigration, l'économie...

8 - **cogiter** ou **s'agiter** ?

★ En général, les enfants _____ beaucoup après avoir manger trop de sucre.

★ Il est difficile de demander à des enfants de moins de 10 ans de se poser pour _____ dans le silence.

9 - **respirer** ou **aspirer** ?

★ Quand je suis à Saint-Malo, je _____ un bon air frais !

★ _____, c'est la même chose qu'inhaler !

Le développement personnel
3 minutes de méditation avec Christophe André

10 - **compter** ou **conter** ?

★ Ma fille de 4 ans sait _____ jusqu'à 24.

★ Ma fille de 4 ans adore me _____ les aventures de son héros préféré : Petit Caillou !