

## Atelier de méditation pour un groupe de personnes qui bégaient

Écrit par Martin Jandet  
Jeudi, 14 Juillet 2022 14:44

---

**Les 18 et 19 juin 2022 a eu lieu un atelier de méditation pour les personnes qui bégaient,** soutenu par le Self-Help Bégaïement Paris. Durant deux matinées, les 12 participants se sont réunis dans une école

du 19ème arrondissement de Paris pour apprendre et expérimenter **les bienfaits de la méditation de pleine conscience**

Ce stage, organisé pour la deuxième année consécutive par Lilia Dimitrieva et moi-même, a permis à chacun d'apprendre des solutions concrètes **pour se reconnecter au moment présent, appréhender ses pensées et ses émotions, ainsi que de tenter d'appivoiser son bégaïement.**

Les ateliers de méditation et de communication consciente ont été complétés par des pratiques de yoga nidra et de sophrologie grâce à deux intervenants, Nadège (professeure de yoga) et Eric (sophrologue). **Nouveauté de cette année:** quelques personnes qui ne bégaient pas ont également participé, ce qui a permis une parfaite inclusion, tout en conservant une atmosphère très bienveillante.

### Un Compte-rendu personnel de Nicolas, participant à ce stage de méditation

Lorsque j'ai vu qu'un atelier de méditation pour les personnes bègues était organisé, j'ai tout de suite été intéressé car la méditation pleine conscience m'intéresse depuis la lecture d'un livre de Christophe André il y a quelques années. C'était donc une excellente occasion de (re)pratiquer la méditation et tout ça en lien avec le bégaïement (je bégaie moi-même): je n'ai donc pas hésité à m'y inscrire !...

Le lieu du stage était une école dans le 19ème arrondissement de Paris parfaite pour le stage (merci à Alain du groupe begaïement Self-help Paris pour la réservation de l'école !).

Pour ces deux demi-journée, nous étions au final une douzaine de participants. Le premier matin, après un tour de table de présentation, nous avons alors commencé une séance de méditation pleine conscience animée par Martin. Pour les personnes ne connaissant pas la

## Atelier de méditation pour un groupe de personnes qui bégaiant

Écrit par Martin Jandet  
Jeudi, 14 Juillet 2022 14:44

---

méditation , Martin partait de zéro en expliquant bien les bases de la discipline et les différents bienfaits que l'on peut en tirer.

Lilia a ensuite fait une autre séance de méditation avec des images visuelles liées aux couleurs : vraiment intéressant et complémentaire de la séance de Martin ! Nous avons poursuivi par des exercices de communication qui ont rompu totalement la glace entre les participants puisque , mis en binôme, il fallait soutenir le regard de l'autre pendant plusieurs minutes...

Formateur mais pas si simple (surtout entre personnes qui ne se connaissaient pas avant le stage...).

Nous avons ensuite terminé cette première demi-journée avec Eric qui nous a fait découvrir la sophrologie (que je ne connaissais pas du tout) : une belle découverte !

Le 2ème jour, nous avons commencé la matinée par une belle séance de méditation avec Martin puis des exercices mélangeant pleine conscience et communication.

Enfin, nous avons terminé l'atelier par une séance de yoga nidra (que je ne connaissais pas : encore une découverte !) animée par Nadège. Le yoga nidra est le yoga « du sommeil » : le corps est placé dans un état de conscience à la frontière du sommeil tout en restant conscient pour suivre une méditation guidée. Personnellement, cette séance m'a beaucoup plu.

Les deux demi-journées se sont (trop) vite déroulées : l'ambiance était vraiment sympathique entre les participants et j'aurais bien fait une demi-journée supplémentaire avec de nouvelles activités ! Un grand merci à Martin et Lilia pour avoir animé l'atelier et à Isabelle de nous avoir accueillis dans son école !

Ce stage, organisé pour la deuxième année consécutive par Martin Jandet et Lilia Dimitrieva, a permis à chacun d'apprendre des solutions concrètes pour se reconnecter au moment présent, appréhender ses pensées et ses émotions, ainsi que de tenter d'appivoiser son bégaiement.

L'affiche 2022 de l'atelier méditation

# APRIVOISER LE BÉGAIEMENT PLEINE CONSCIENCE

**ATELIER  
DE MÉDITATION**  
PARIS 18-19 JUIN 2022

# ATMOSPHÈRE BIENVEILLANTE OUVERT À TOUS-TES

ORGANISÉ PAR *Martin Jandet et Lilia Dimitrieva*  
AVEC LE SOUTIEN DU SELF-HELP PARIS  
SAMEDI 18 & DIMANCHE 19 JUIN 10H00 À 13H30, PARIS 19<sup>ÈME</sup>  
ATELIER GRATUIT, SUR INSCRIPTION,  
AUCUN PRÉREQUIS NÉCESSAIRE

