

# La méditation et le bonheur

Ceux et celles qui méditent régulièrement vous partageront volontiers les bienfaits de leur pratique :

- plus de calme et de bien-être
  - une meilleure concentration
  - une meilleure gestion du stress
  - beaucoup moins d'anxiété
  - moins d'états dépressifs
  - une sensation de plus grande connexion à soi et aux autres
  - de meilleurs rapports relationnels
  - plus de créativité
  - un regard nouveau sur soi et sur sa vie
  - plus de joie de vivre
  - une meilleure santé globale
- ...tous des indices de bonheur.

## Quelques faits...

D'innombrables recherches scientifiques appuient les bienfaits de la méditation. Cette pratique est donc souvent recommandée comme complément aux thérapies traditionnelles. Elle prévient et réduit le stress, facteur important à la source de tant de maladies.

Au niveau hormonal, les effets d'une pratique régulière de la méditation ont été largement étudiés. Pour n'en nommer que quelques-uns,

- Elle réduit le niveau de cortisol (l'hormone du stress)
- Elle stimule la production de sérotonine, de mélatonine, de gaba et d'endorphines (produisant calme et bien-être, réduisant l'anxiété et les états dépressifs)
- Elle accroît le niveau de DHEA, l'hormone 'de jeunesse'

Bref, la méditation favorise un équilibre dans notre vie physique, émotionnelle, mentale et spirituelle. Outre la sensation de bien-être physique, elle accélère les processus d'autoréparation du corps. De plus, elle permet une pensée plus claire et augmente la capacité de faire de meilleurs choix.