FICHE 130 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Méditation de bienveillance

Envoyer des souhaits bienveillants, à moi et aux autres

OBJECTIF

Pratiquer la méditation de bienveillance (loving-kindness) : formuler des souhaits bienveillants envers soi puis envers des cercles de plus en plus larges, pour cultiver les émotions de chaleur et de lien.

POUR QUI

Isolement, colère ou rancune, autocritique, envie d'une pratique méditative orientée vers le lien.

DURÉE

10-15 min par jour

DÉROULÉ

1. La personne choisit 3 ou 4 phrases simples (« Que tu sois en sécurité. Que tu sois en paix. Que tu sois en bonne santé. Que tu vives avec facilité. »).
2. Elle les adresse successivement à une personne aimée, à elle-même, à une personne neutre, puis à tous les êtres.
3. Une personne difficile peut être ajoutée plus tard, seulement si c'est souhaité.
4. Après la pratique, elle note ce qu'elle a ressenti, sans chercher un résultat.

POINTS D'ATTENTION

> Commencer par une personne aimée est souvent plus facile que par soi. Ne jamais imposer la « personne difficile », surtout en cas de violences. Chez les personnes très autocritiques ou ayant vécu des maltraitances, la bienveillance envers soi peut d'abord provoquer de la tristesse, de la gêne ou de la méfiance (le « retour de flamme » décrit par Germer et Neff). C'est attendu : ralentissez, restez sur de petites doses et validez la difficulté.

RÉFÉRENCES

Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. Clinical Psychology Review, 31(7), 1126-1132.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 130 · FICHE À REMETTRE

Méditation de bienveillance

Cette méditation consiste à répéter en silence des souhaits bienveillants, d'abord pour une personne que tu aimes, puis pour toi, puis pour d'autres. On ne cherche pas à ressentir quelque chose de précis : on cultive une intention.

1. Choisis 3 ou 4 phrases simples qui te parlent.
2. Assieds-toi, et adresse-les en silence à chaque personne du tableau, quelques minutes chacune.
3. Passe la ligne « personne difficile » si tu n'en as pas envie.
4. Note ce que tu as ressenti pour chacune.

Pour qui	Mes phrases	Ce que j'ai ressenti

Pour qui c'était le plus facile, et le plus difficile :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification