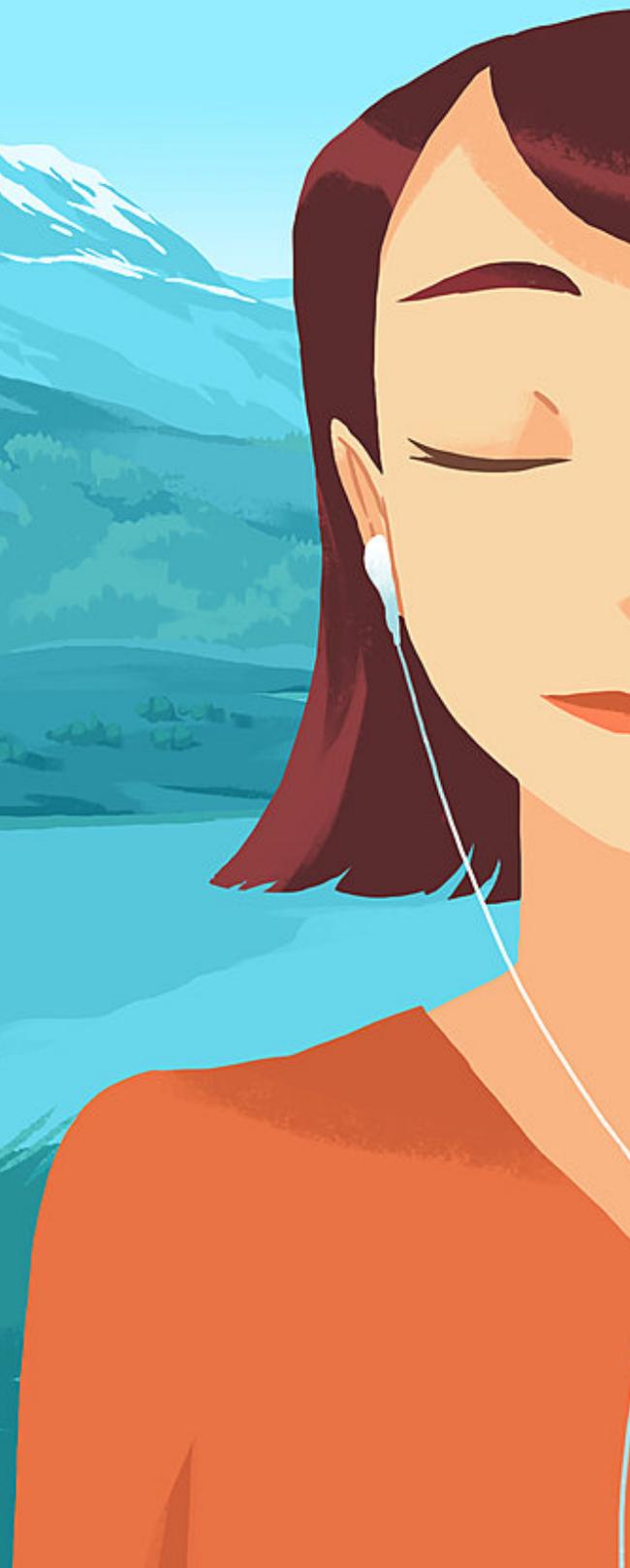




## Comment méditer avec Petit BamBou ?

Ce guide explicatif vous facilite la navigation dans le catalogue et vous aide ainsi à ancrer la méditation dans votre vie.



# Introduction

Nous sommes ravis de vous compter parmi nos abonné·e·s, bienvenue et bravo pour votre curiosité !

Vous avez accès à TOUTES les méditations guidées de Petit BamBou. Notre catalogue comprend maintenant plus de 1200 méditations guidées, de quoi avoir un peu le tournis... Ne vous inquiétez pas, ce guide est justement là pour vous aider.

Dans ce petit manuel, vous découvrirez comment naviguer en toute simplicité dans notre catalogue, et comment choisir les programmes les plus adaptés pour votre pratique.

L'équipe de Petit BamBou travaille au quotidien pour améliorer l'application et enrichir le catalogue afin de rendre votre expérience de la méditation encore plus facile. Si certaines nouveautés ne se reflètent pas dans le e-book, n'hésitez pas à nous le signaler en nous écrivant à [onestlapourvous@petitbambou.com](mailto:onestlapourvous@petitbambou.com).

Bonne visite !

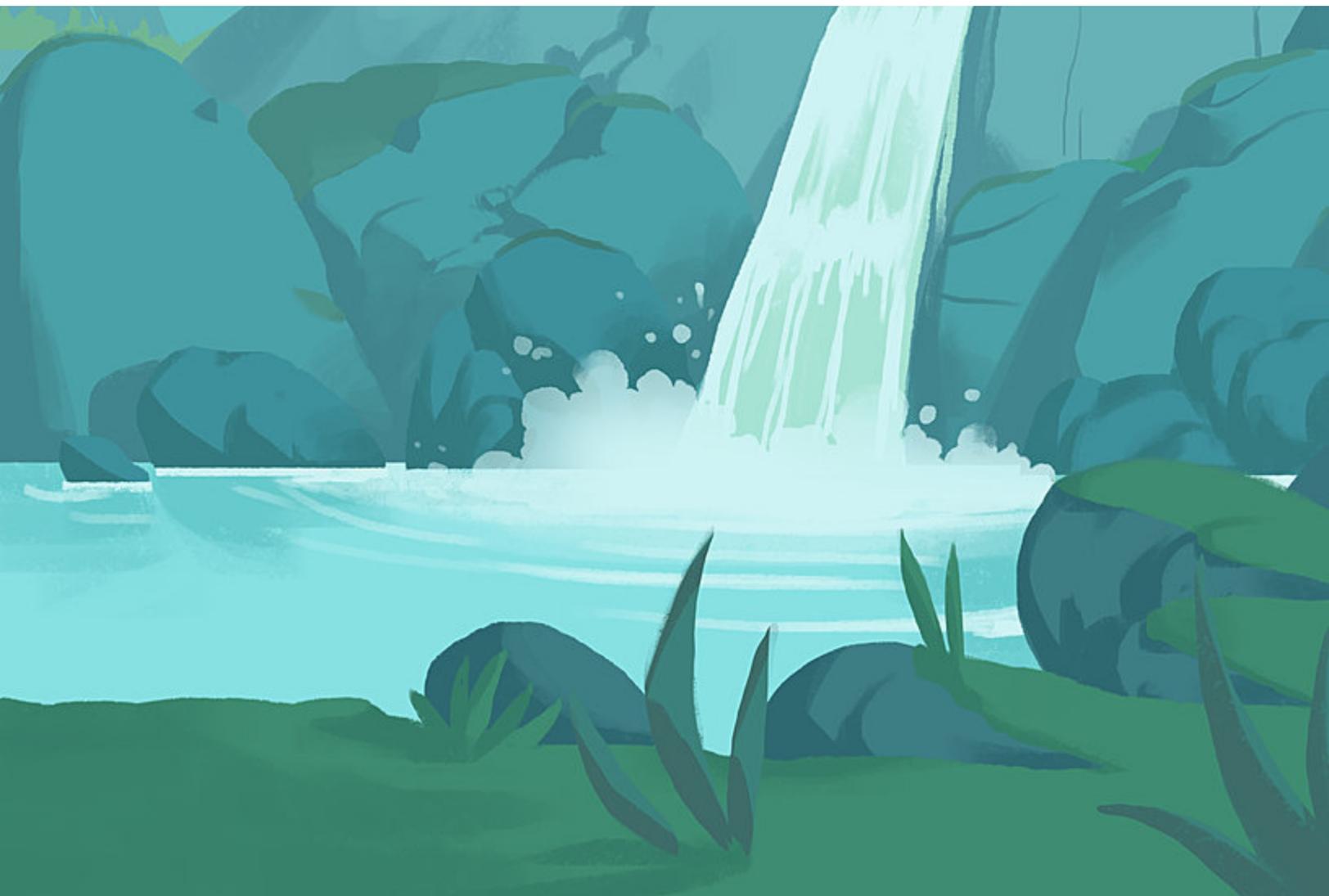


Petit BamBou

# Sommaire

Vous retrouverez dans ce petit guide des réponses à ces différentes questions :

1. Pourquoi méditer en suivant un programme ?
2. Par quel programme commencer ?
3. Puis-je commencer plusieurs programmes en même temps ?
4. Comment trouver le programme qui me convient le mieux ?
5. Puis-je méditer avec des programmes en langues étrangères ?
6. Quelles autres options s'offrent à moi au moment de méditer ?
7. Comment faire face à mes difficultés ?



Au moment où vous vous sentez découragé·e, nous vous conseillons de peut-être de :

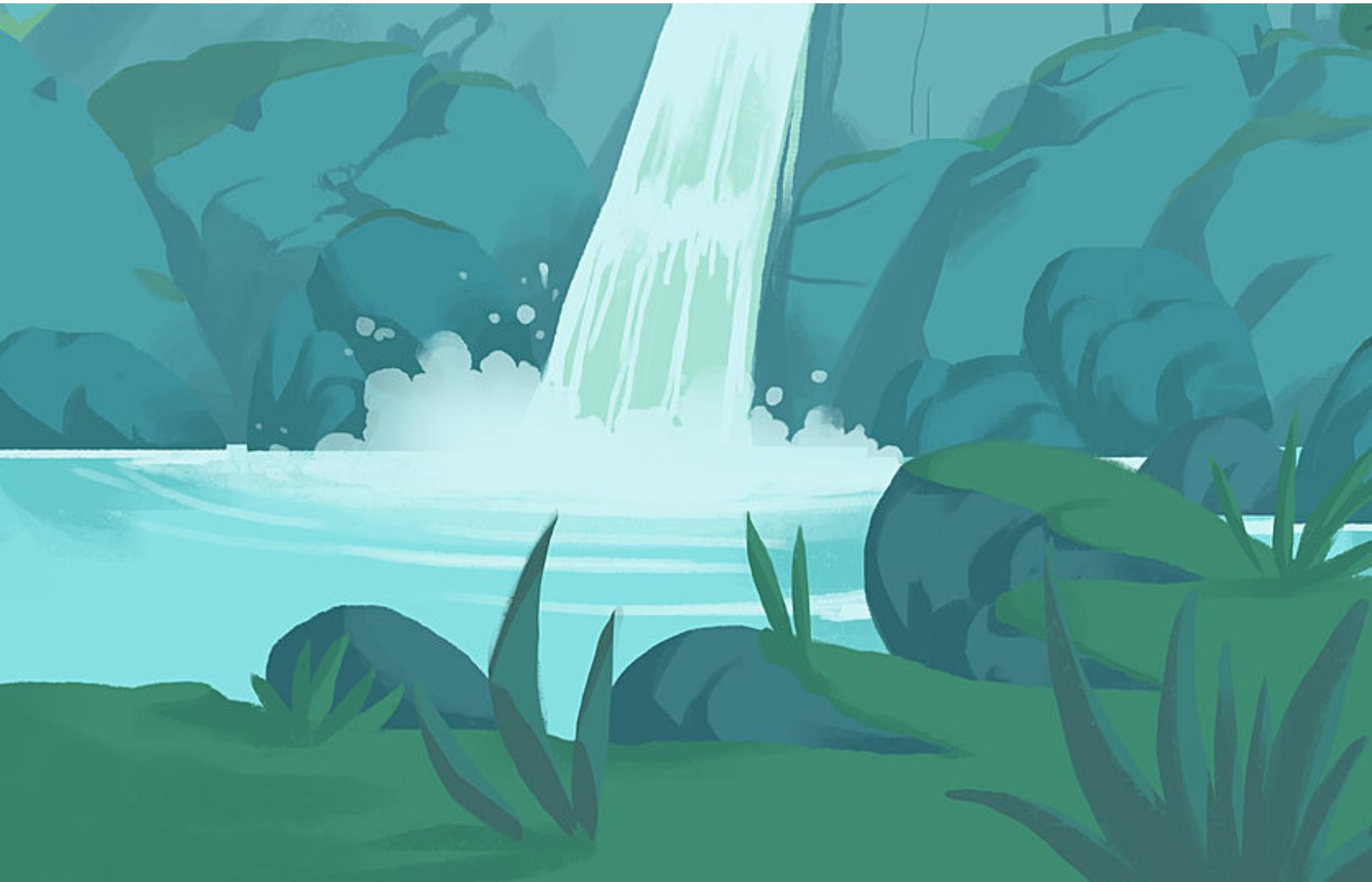
- **Commencer un nouveau programme:** un peu de nouveauté vous remplira sûrement d'ondes régénératives!
- **Vous tourner vers une méditation du jour :** elles sont courtes et vous permettront de méditer sans avoir à choisir et donc sans beaucoup empiéter sur votre emploi du temps.
- **Méditer avec une de vos séances favorites.** Ainsi, vous serez sûr·e qu'elle vous plaira ! Sur l'application vous pouvez directement marquer une séance comme favorite en cliquant sur l'étoile à côté du nom de la séance. Vous les retrouverez ensuite rangées dans la catégorie "Outils".
- Jeter un **regard en arrière** sur le chemin parcouru en regardant votre **historique** : vous pouvez vous féliciter pour ce temps passé à méditer ! Retrouvez-le dans l'onglet "Moi".
- **Vous rendre compte que vous n'êtes pas seul·e.** L'aventure de la méditation est en effet collective ! Rendez-vous dans "Ensemble" pour voir combien de personnes partagent ce moment avec vous.
- Et surtout vous dire que **c'est tout à fait normal** ! La pratique de la méditation n'est pas linéaire, et connaître des hauts et des bas fait partie du cheminement. Ne soyez donc pas trop dur·e avec vous même ;-).





Chapitre 1

# Comment fonctionnent les différents programmes ?

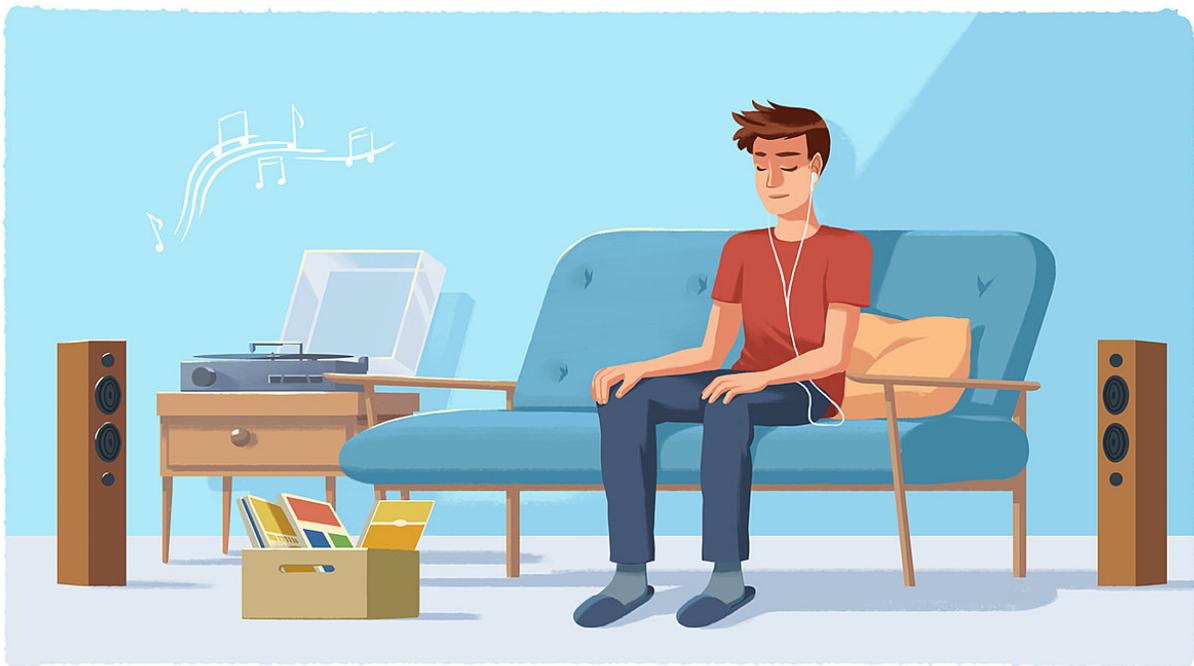


## Pourquoi méditer en suivant un programme ?

Le catalogue de Petit BamBou comporte **plus de 100 programmes conçus par des expert.e.s** qui vous accompagnent au long de plusieurs méditations portant sur une même thématique. Ces dernières sont très variées, et seront exposées dans les prochains chapitres.

Commencer un programme peut-être intéressant pour **creuser une thématique** spécifique ou une **certaine pédagogie** (gérer son stress, mieux dormir, manger en conscience, psychologie positive).

Ainsi, vous pouvez **aller en profondeur** et cheminer tout au long du programme choisi. De plus, vous recevrez parfois des e-mails d'accompagnement afin d'être encouragé.e ou pour compléter certaines méditations.



Afin de commencer un programme, il suffit de cliquer sur l'icône du programme en question puis de choisir "Méditer avec ce programme". Vous pourrez ensuite commencer la première séance, et chaque séance terminée débloquera la suivante.

# Par quel programme commencer ?

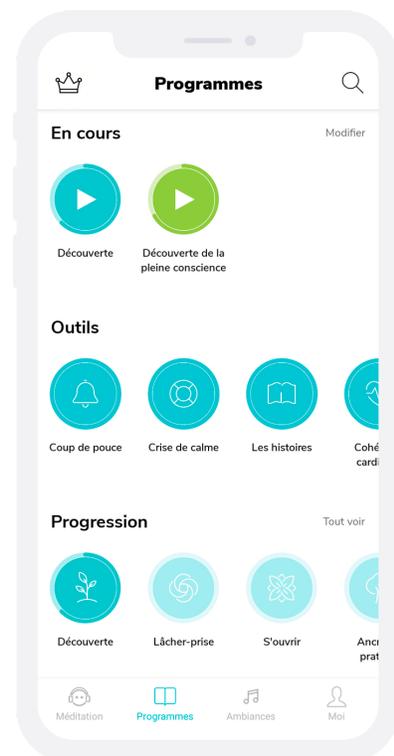
Beaucoup d'entre vous nous demandent par quel programme il est judicieux de commencer. Notre maître mot : sentez-vous libre car il n'y a pas UNE « bonne façon » de commencer à méditer. Vous pouvez commencer **le programme que vous voulez**.

Chaque programme apporte un éclairage nouveau ou différent sur la pratique, nous sommes convaincus que vous prendrez plaisir à naviguer entre eux ! Au moment de choisir un programme, **suivez tout simplement votre boussole : votre envie**.

N'hésitez pas à vous promener dans notre catalogue et à cliquer sur les différents programmes pour lire leur description, voire même écouter la première séance. Rien ne vous obligera ensuite à le terminer, **vous pourrez très bien vous arrêter si le programme ne vous convient pas**.

Si vous avez besoin d'être conseillé sur le premier programme à choisir après le programme découverte, nous vous recommandons le programme ***S'ouvrir*** qui est très bien adapté aux débutants voulant continuer dans leur pratique après un premier contact avec la méditation.

Si vous avez des besoins ou des envies particulières, je vous conseille de vous reporter à la section "**Comment trouver le programme qui me convient le mieux ?**".



## Puis-je commencer un autre programme ?

Bien sûr ! **Sentez-vous tout à fait libre de suivre plusieurs programmes en parallèle**, si c'est ce dont vous avez besoin. Attention simplement à ne pas trop "zapper", car cela peut aussi parfois finir par vous décourager.

Vous pourrez ensuite retrouver et gérer les différents programmes que vous avez commencé **dans la partie "En cours"** de la rubrique "Programmes" (vous pouvez même en retirer certains si vous décidez de ne pas les continuer, ou si tout simplement vous n'avez plus envie de le voir !).

En cours

Modifier



Lâcher prise



Contes philo de  
Boris & Maurice



Cycle féminin  
1.Hiver



Histoires de  
nature

## Puis-je refaire un programme que j'ai déjà écouté ?

Il est **tout à fait possible de refaire un programme** que vous avez déjà terminé.

En effet, selon le moment où vous méditez, les **circonstances de votre méditation auront changé** et vous ne vivrez peut-être pas la séance de la même manière que la première fois. De plus, vous pourrez peut-être **remarquer des subtilités** que vous n'aviez pas prises en compte la première fois. Nous vous encourageons donc, si vous en avez envie, à refaire des programmes que vous aviez appréciés (ou non !) par le passé.

Une fois redémarré, le programme apparaîtra à nouveau dans vos programmes "En cours".



## Chapitre 2

# Quel nouveau programme commencer ?

Dans ce chapitre vous trouverez des pistes de choix de programmes : que ce soit via leur thématique ou leur durée, chacun-e trouvera le programme qui lui convient le mieux pour méditer.



# Comment trouver le programme qui me convient le mieux ?

Si vous avez besoin d'aide pour trouver un programme, vous pouvez vous poser la question suivante : **y a-t-il une problématique qui me tient à cœur et que je voudrais explorer ?** Revenez donc à l'intention qui vous a poussé à méditer. Un peu d'introspection sera sûrement nécessaire :-)



Vous pouvez également aborder cette question sous plusieurs angles. Posez vous les questions suivantes:

- **Combien de temps je souhaite consacrer à mes séances ?**

Sachez qu'en fonction des programmes, les séances n'ont pas la même durée. Gardez toujours en tête le fait qu'il est plus important de méditer régulièrement sur de petites durées, que de méditer longtemps mais rarement. Ne vous en voulez donc pas si vous avez tendance à choisir des programmes assez courts au début ! Vous pouvez classer les méditations par durée dans l'application pour voir en un clin d'œil quels programmes vous conviendraient le mieux :

Triés par durée



5 mn



10 mn



15 mn



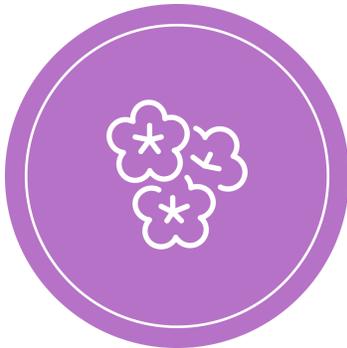
20 mn



20 mn et plus

## Quelques idées...

- Si vous n'avez qu'une poignée de minutes à votre disposition, foncez sur le programme **Haïkus**, dans lequel les méditations durent **7min chrono**, ou tournez vous vers **nos méditations du jour de 8 minutes** (rendez-vous page 15 pour plus d'infos).
- Si vous voulez méditer **10-12 minutes**, vous pouvez démarrer **Lâcher prise**, mais aussi **Poèmes** ou **Courage et Peur**.
- Si vous préférez **15 minutes**, **S'ouvrir** est un programme idéal pour installer la pratique. Sinon **S'offrir du positif** allie méditation et psychologie positive.
- Si vous avez envie de séances plus longues (plus de **20 min**) pour construire les bases de votre pratique, nous vous conseillons les **programmes fondamentaux (Basiques)** ou des méditations plus conventionnelles dans le programme **Classique**.



- **Ai-je envie d'un programme "bavard" ou plutôt silencieux ?**

Tous nos programmes ne donnent en effet pas la même place au silence !

Si vous souhaitez être beaucoup guidé·e, tournez vous alors vers la version courte de "**Lâcher prise**", "**S'ouvrir**" ou bien "**S'offrir du positif**". Si au contraire vous avez besoin de temps pour respirer et être laissé seul·e plus longtemps en silence, nous vous conseillons "**Présence à soi**", "**Classiques**" ou bien "**Approfondissement**".



- **Ai-je envie d'un programme où je médite simplement, ou plutôt où je creuse une thématique particulière?**

Certains de nos programmes vous invitent tout simplement à être, sans vous poser de nombreuses questions, tandis que d'autres vous demandent un peu plus de réflexion. Selon votre humeur, vous choisirez donc peut-être l'un ou l'autre type.

Si une thématique vous tient à cœur, vous pouvez trouver si un programme y correspond dans notre catalogue grâce à la **recherche par mot-clé**. Tapez simplement le nom de cette thématique dans la petite loupe en haut à droite de votre application, et un programme apparaîtra si il lui correspond !

- **La voix ou l'auteur d'un programme m'a plu, comment retrouver ses autres programmes?**

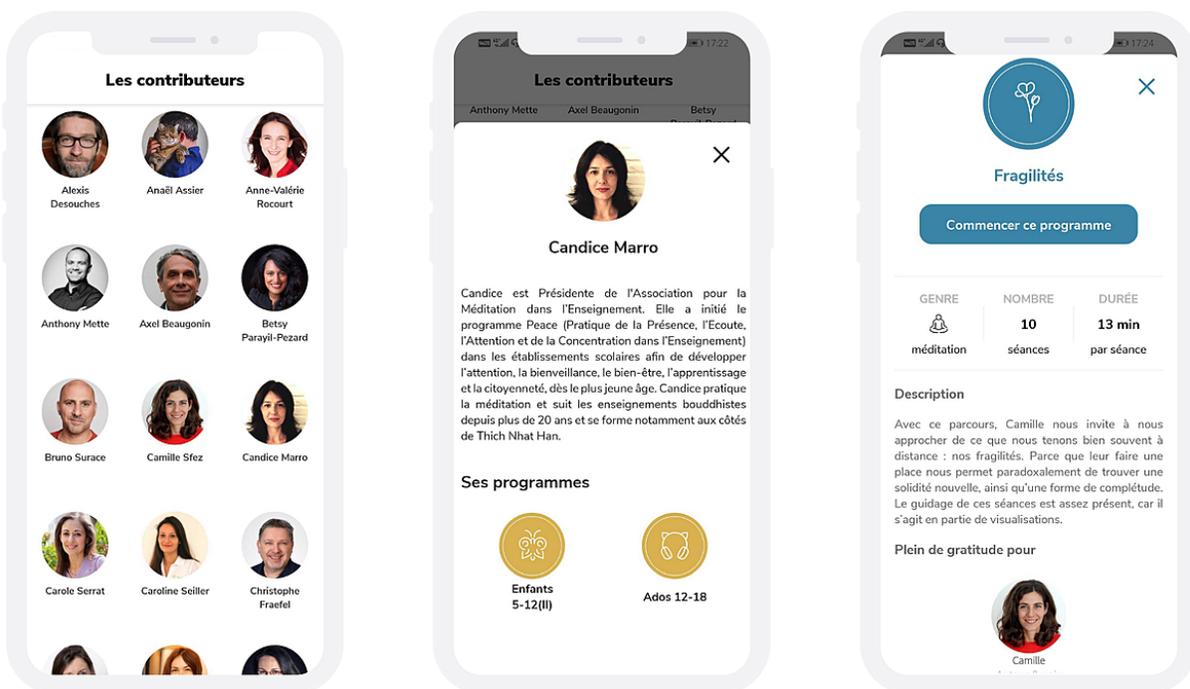
Il peut arriver que certaines voix vous plaisent plus que d'autres, ou que l'écriture d'un programme résonne plus en vous, cela est tout à fait normal !

Chaque programme de méditation est conçu par un professionnel, spécialiste du sujet en question, qui bien souvent lui prête ensuite sa voix. Nous avons fait ce choix afin de conserver au maximum l'esprit du programme pour qu'il parvienne à vos oreilles de la façon la plus fidèle possible. C'est pour cela que nous avons également organisés les programmes selon leur voix et auteurs, pour vous faciliter la recherche !

En bas de la page des programmes se trouve la liste de nos contributeurs.

Cliquez sur la photo et vous retrouverez une description ainsi que le ou les programmes auxquels il/elle a contribué.

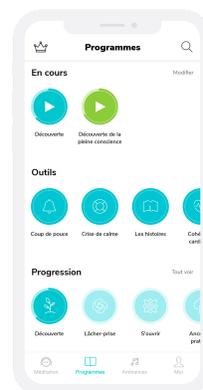
Vous pouvez aussi accéder aux fiches contributeur en cliquant sur la photo présente dans la description d'un programme.



NB: Si vous aimez un programme mais que la voix qui le guide ne vous plaît pas, n'oubliez pas que l'expérience de la méditation consiste à s'ouvrir à tout ce qui est présent dans l'instant, y compris la voix qui vous guide, telle qu'elle est. C'est aussi un très bon entraînement que de changer de temps en temps de voix, pour ne pas trop s'habituer et rester ouvert à tout ce qui peut surgir.

Si cette sensation prend trop de place et devient gênante, vous pouvez bien-sûr décider de changer de programme, il faut que l'écoute reste un moment agréable pour vous. Avec nos abonnements vous avez accès à plus de 100 programmes et plus de 50 contributeurs, de quoi trouver chaussure à votre pied !

De plus, afin de rendre notre catalogue plus lisible, nous avons décidé de **regrouper les programmes en différentes catégories, chacune d'une couleur différente.**



Les pages suivantes s'attellent à vous en donner une petite description qui pourra vous donner quelques pistes...

### Progression

Si vous êtes débutant.e et que vous souhaitez approfondir votre pratique tout en renforçant les bases, c'est exactement la catégorie pour vous.

Vous y retrouverez le programme ***S'ouvrir*** ainsi que toute une série de ***Fondamentaux***.

### Mental

Vous voulez travailler sur toutes les pensées qui vous traversent et peuvent changer votre quotidien ? Alors vous êtes au bon endroit !

Vous pourrez vous tourner vers les programmes ***Stress, Lâcher prise***, ou ***S'offrir du positif***.

### Quotidien

Arriver à plus de présence dans sa vie de tous les jours, sans chambouler son déroulement, c'est possible !

Avec nos programmes ***Manger en conscience, Tabac et pleine conscience*** ou bien ***Dans les Transports***.



## Sommeil

Nombre d'entre nous rencontrent des troubles liés au sommeil... la méditation peut vous aider à mieux apprivoiser ce dernier.

Tournez vous vers nos **Méditations du soir**, **Sommeil serein** ou encore **Sommeil et sophrologie**.

## Santé

Que ce soit en prévention ou si vous rencontrez une période plutôt difficile, vous pourrez retrouver des programmes comme **Corps et santé**, **Apprivoiser la douleur**, **Prévenir l'épuisement professionnel** ou bien **Préparer une chirurgie**.

## Sophrologie

Différente de la méditation, la sophrologie permet d'optimiser sa confiance, de gérer ses émotions, d'améliorer son sommeil, sa mémoire, sa concentration.

Retrouvez une **Introduction à la sophrologie** mais aussi les programmes spécifiques **Grossesse et Sophrologie** et **Acouphènes et sophrologie**.

## Inspiration

Laissez vous inspirer en méditant avec **Poèmes, Contes de sagesse, Haïkus**, ou bien méditez en musique avec **Méditation et surprises sonores**.

De quoi se nourrir de belles intentions et recharger ses batterie en s'inspirant de la nature, des sons, des autres et de soi même.

## Christophe André

Le médecin psychiatre qui a introduit la méditation dans le milieu médical, puis a fortement contribué à la populariser auprès du grand public en France, propose un **module réservé aux membres de Petit BamBou** afin de leur permettre d'ancrer la méditation dans leur quotidien.





## Chacun

Pour chaque phase de vie, un programme spécifique. Ainsi, tout le monde peut méditer !

Vous pourrez retrouver nos programmes **Enfants 5-12**, **Ados 12-18** pour les jeunes, et aussi **Etudiants**, **Couple**, **Question d'âge**, ou **Parentalité bienveillante**.

## Travail

La méditation peut vous aider dans votre vie personnelle... mais aussi professionnelle !

Si vous souhaitez améliorer la qualité de vie au travail, vous pourrez alors méditer avec des programmes tels que **Méditer au cœur de l'action**, **Travail au féminin** ou bien **Joie au travail**.

## Corps

Le corps et l'esprit sont liés !

Reconnectez vous à vos sensations physiques avec **Bodyscan** et méditez en mouvement avec **Marche et course**.

Si vous êtes sportif·ve, le programme **Sport et mental** pourrait vous être d'une aide précieuse pour vous préparer mentalement.

## Puis-je méditer avec un programme en langue étrangère ?

Si vous êtes bilingue, en train d'apprendre une nouvelle langue ou bien si une thématique spéciale n'existe pas dans le catalogue français, sachez que votre abonnement vous donne accès à toutes les méditations de Petit BamBou... et donc à **tous les programmes en anglais, allemand, espagnol, italien et néerlandais !**

Vous pourrez ajouter des langues à votre catalogue en descendant tout en bas sur la partie "Programmes" dans l'onglet "Langues". Les différents programmes apparaîtront ensuite comme une catégorie en bas de cette page.





### Chapitre 3

## Quelles sont les alternatives pour méditer avec Petit BamBou ?

Méditation du jour, crise de calme, méditation et respiration libre... découvrez les différentes possibilités que vous offre notre catalogue en plus de tous les programmes.



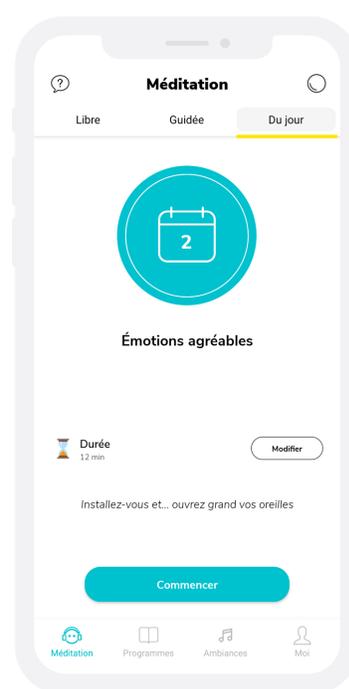
# Quelles autres options s'offrent à moi au moment de méditer ?

Peut-être avez vous envie de faire une pause dans votre programme, ou d'attendre un peu avant d'en commencer un autre. Pas de problème ! Il y a de nombreuses autres manières de méditer avec l'application. Voici un petit tour d'horizon :)

## 1. Se laisser guider par la méditation du jour

Tous les jours, vous pouvez retrouver une méditation inédite **disponible durant 24 heures**. Vous pourrez l'adapter à votre emploi du temps en méditant sur la **durée de votre choix: 8 minutes, 12 minutes ou 16 minutes**. Ici, pas d'introduction ni de conclusion : on saute directement dans la méditation !

Ce rendez-vous quotidien peut vous permettre **d'installer un rythme de méditation** et d'en faire une réelle habitude du matin ou du soir.



Si vous avez envie de **faire une pause dans votre programme** ou n'avez pas forcément l'intention de creuser une thématique particulière, vous pouvez vous tourner vers ces méditations. Si vous n'avez également pas le temps (ou la motivation !) de trop réfléchir à quelle séance commencer, il suffit juste d'appuyer sur le bouton de lecture... et de vous laisser guider !

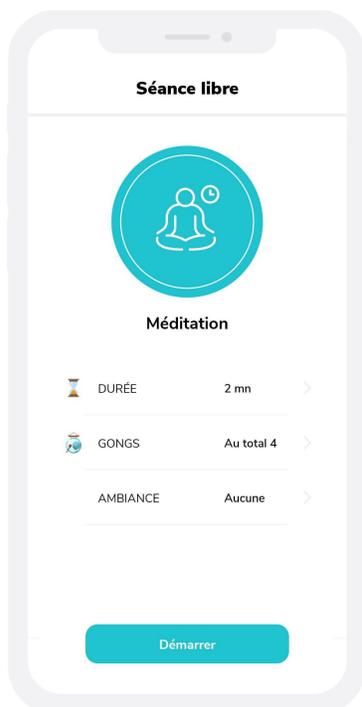
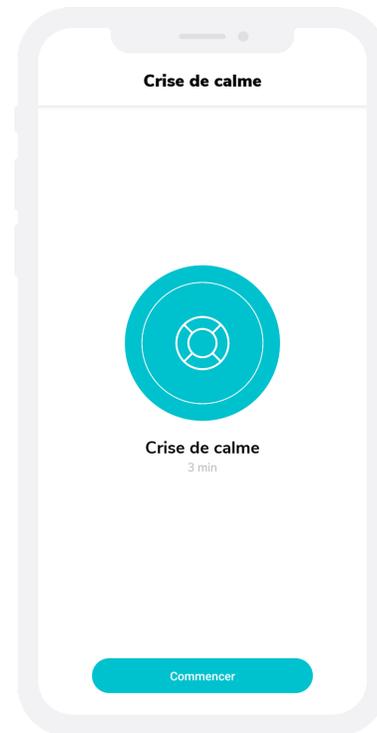
À retrouver dans la partie "Méditation" de l'app, dans l'onglet "Du jour".

## 2. S'accorder 3 minutes de calme

La **crise de calme** est un exercice de relaxation très court, qui dure 3 minutes.

Si vous avez juste un court instant devant vous, elle vous permet en quelques instants de **faire face à une situation de tension ou d'urgence**.

Retrouvez-la dans l'onglet "Programmes" puis "Outils" et enfin "3 minutes" de l'app.



## 3. La méditation libre

Si vous préférez méditer en silence ou juste avec une ambiance sonore, vous pouvez le faire avec notre outil de méditation libre.

En choisissant cette option, vous **êtes la ou le maître de votre séance**. Pas de voix pour vous guider, seulement vous et vos pensées... et des sons et gongs si vous le souhaitez. Un exercice parfois difficile quand on débute, mais très intéressant à essayer !

Rendez-vous dans "Méditation" puis "Libre". Vous pourrez ensuite choisir la durée de votre méditation, le nombre de gongs intermédiaires et l'ambiance sonore.

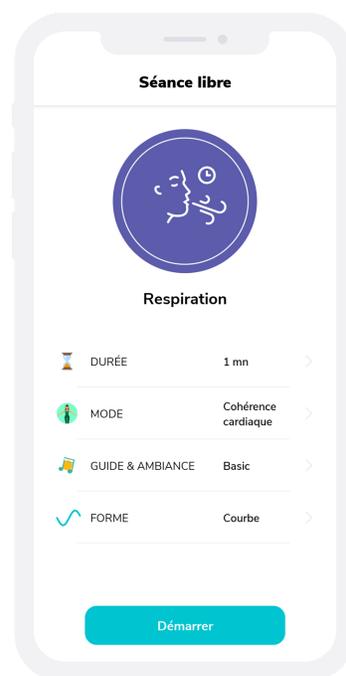
## 4. La respiration libre

L'outil de respiration libre vous permet de choisir entre différents modes de respiration (dont la cohérence cardiaque).

Cette pratique est très présente dans la méditation, c'est d'ailleurs l'une de ses clés d'entrée et de découverte !

Si vous voulez en savoir plus n'hésitez pas à consulter nos articles sur la respiration dans notre FAQ

La respiration libre se trouve dans la section "méditation" puis dans l'onglet "libre".



## 5. S'inspirer avec nos courtes histoires animées



Nos petits **dessins animés** mettent en images des grands principes de la méditation de manière claire et pédagogique.

Loin d'être réservés aux enfants, ils sont une **source de réflexion et d'apprentissage**. Si vous avez aimé les illustrations de ce guide... ces courtes vidéos devraient vous plaire !

Les histoires se trouvent dans l'onglet "Programmes", dans la catégorie "Outils".

## 6. Vous relaxer avec nos sons, ambiances et mélodies

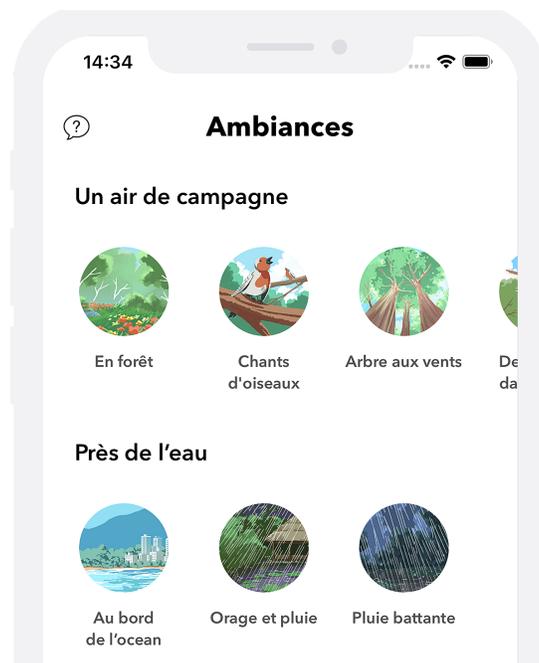
Vous avez peut-être remarqué : Petit BamBou propose une fonctionnalité "**Ambiances**".

Vous pouvez lancer directement depuis l'app le son des vagues, du ronronnement de chat ou du feu de cheminée, ainsi que des musiques pour se détendre. En passant par Vancouver, la jungle tropicale jusque dans un Onsen japonais... il y en a pour tous les goûts !

Mais pour quoi faire ? Comme d'habitude, c'est vous qui décidez ;-) :

- Vous **accompagner dans vos méditations libres**
- Vous **guider durant la respiration libre**
- Vous **bercer à l'endormissement**
- Ou tout simplement vous servir de **fond musical pour vaquer à vos occupations !**

Vous pouvez également planifier l'arrêt du son ou de la musique à une heure précise. Cliquez sur le son, puis la petite horloge en haut à droite. Réglez l'heure et... le tour est joué.

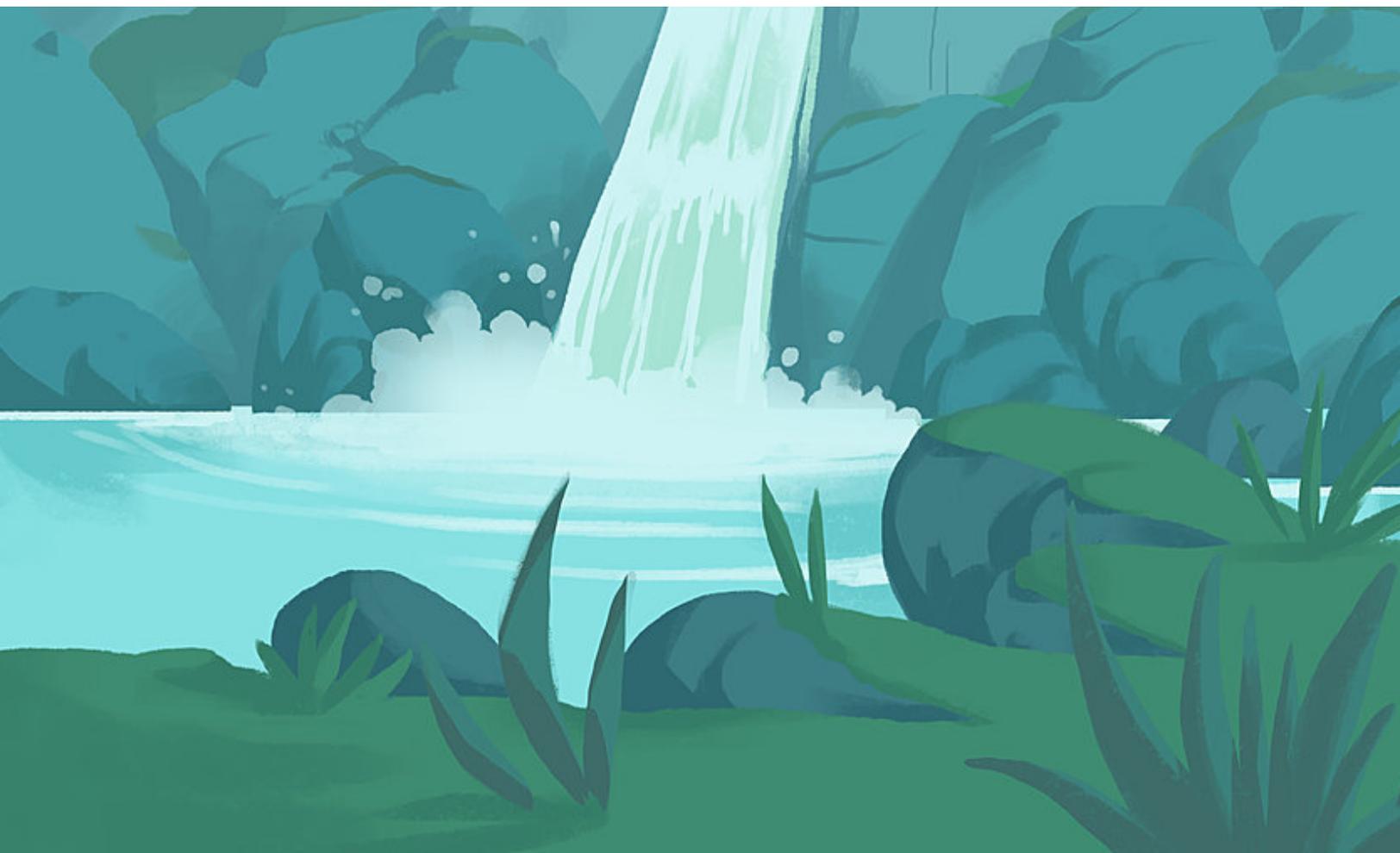




## Chapitre 4

# Et si c'est difficile de prendre cette nouvelle habitude ?

Dans ce chapitre nous vous donnons quelques pistes pour mieux faire face à vos difficultés et lâcher prise sans laisser tomber !



# Comment faire face à mes difficultés ?

Si des difficultés surgissent en méditant, pas de panique, c'est normal ! Faire d'une nouvelle pratique une habitude est une question d'entraînement.

Nous vous conseillons de lire [notre e-book consacré à ce sujet](#) qui explore en détail comment ancrer votre pratique.



Vous trouverez également dans notre catalogue le **programme *Ancrer sa pratique*** qui aborde les différents freins (ennui, lieu, moment, motivation...) et propose des pistes pour les surmonter. A retrouver dans la partie "Progression".



Dans l'application, vous pouvez aussi programmer un "**coup de pouce**" qui vous rappellera gentiment que c'est l'heure de méditer. Retrouvez cette fonctionnalité dans l'onglet "Programmes", dans la catégorie "Outils".





## Et voilà!

J'espère que ce petit manuel vous aura renseigné-e et donné envie de méditer à nos côtés.

Nous espérons avoir été les plus clairs possible, mais si des zones d'ombre subsistent, vous pouvez nous poser vos questions via la rubrique FAQ/questions de l'app ou du site web, ou alors en nous écrivant à notre adresse :

[onestlapourvous@petitbambou.com](mailto:onestlapourvous@petitbambou.com)

Nous serions également ravis de recevoir vos idées sur de nouveaux programmes que nous pourrions développer.

Et enfin, n'oubliez pas, il n'y a rien à réussir, rien à rater, l'essentiel est de cheminer :) )

Nous vous souhaitons un chemin rempli de surprises.

L'équipe de Petit BamBou