

# Où tu vas, tu es

Voici un livre épuisé, introuvable depuis longtemps, qui vient d'être réédité avec bonheur en livre de poche aux éditions « J'ai lu ». Le sujet n'est pas particulièrement original, comme l'indique le sous-titre : « apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes ». Il sort régulièrement de nombreux livres sur le même thème, mais l'auteur Jon Kabat-Zinn est particulièrement important, pour, à ma connaissance, être le premier qui a osé utiliser et étudier scientifiquement la méditation comme technique de guérison (dans les années 80), et cela, dans une clinique de réduction du stress, en association avec un programme de recherche de l'université du Massachussets

aux Etats-Unis. Bien sûr, les résultats se sont montrés très positifs, d'où la renommée dans les pays anglosaxons de Kabat-Zinn. En France, où il y a beaucoup de résistance pour ce genre d'expérimentation, en particulier dans le milieu médical, il a fallu attendre tout le poids médiatique d'un David Servan Schreiber ou d'un Mathieu Ricard, pour que les bienfaits de la méditation sur la santé sortent enfin récemment au grand jour. Porté peut-être par cette mouvance, applaudissons donc la sortie de ce petit livre dans une



collection de vulgarisation, où tout un chacun peut y puiser plein de conseils simples et pratiques pour faire de la méditation une pratique quotidienne de santé, délivrée de ses fatras orientalistes et ésotériques.

*Où tu vas, tu es*  
Éditions « J'ai Lu »  
Jon Kabat-Zin

■ A. GOURHANT

**USSAT**  
LES BAINS

Station ouverte du 21 mars  
au 12 novembre 2005

## La station thermale de la spasmophilie et des maladies de civilisation

**Offre exclusive aux adhérents  
de «Spasmophilie et Sérénité»  
et aux lecteurs de «Spasmagazine»**

Organisation de 3 stages en 2005 :  
- du 28/03 au 16/04  
- du 25/07 au 13/08  
- du 10/10 au 29/10

Cure thermale médicale en matinée.  
Les après midi : sophrologie, réflexologie  
plantaire, psychomotricité en piscine,  
rando-découverte, sans supplément de prix.

Nombre de participants limité. Documentation  
et dossier de réservation à retirer auprès du  
Secrétariat Thermal.

**La composition de l'eau d'Ussat est unique. Ses vertus spécifiques  
(principalement antispasmodique, sédatrice, équilibrante, cicatrisante  
et reminéralisante) font d'Ussat les Bains l'alliée de votre équilibre  
nerveux et de votre bien-être.**

### Cures Thermales

**Affections Psychosomatiques**  
spasmophilie, stress,  
Insomnie, anorexie, anxiété,  
migraines, irritabilité, boulimie,  
état dépressif...

**Neurologie**  
maladie de Parkinson, séquelles  
d'hémiplégie, crampes, sciatiques,  
séquelles de traumatismes vertébraux,  
spasmes, séquelles de zones, vertiges...

### Semaines Thermales Anti-stress