

# **Gérer les obstacles**

## SEANCE 2

NOTE 7.1  
**Résumé de la séance 2 : gérer les obstacles**

Notre objectif dans ce programme est d'être plus conscients, plus souvent. Nous avons une tendance automatique à juger notre expérience comme n'étant pas tout à fait juste – « ce n'est pas ce qui devrait arriver, ce n'est pas assez bien, ou ce n'est pas ce qu'on attendait ou ce qu'on voulait » – et cela exerce une influence puissante diminuant notre faculté d'être « pleinement présents » dans chaque instant. Ces jugements peuvent mener des trains de pensées à propos de reproches, de ce qui doit être changé, ou de la façon dont les choses pourraient ou devraient être différentes. Souvent, ces pensées vont s'emparer de nous, assez automatiquement, en empruntant certains « sentiers battus » de notre esprit. De cette façon, nous pouvons nous éloigner de la pleine conscience du moment, et perdre la liberté de *choisir* quelle action doit être entreprise, s'il y en a une qui doit être entreprise.

Nous pouvons regagner notre liberté si, comme premier pas, nous reconnaissons simplement la réalité de notre situation, sans être immédiatement pris dans les tendances automatiques de juger, arranger les choses, ou vouloir qu'elles soient autres qu'elles ne le sont. L'exercice du body scan fournit une opportunité de s'exercer à développer une attention intéressée et bienveillante aux choses telles qu'elles sont à chaque moment, sans rien faire pour les changer. Il n'y a pas d'autre but à atteindre que d'amener la conscience à se concentrer où les instructions le suggèrent – plus précisément, atteindre un état particulier de relaxation n'est *pas* un but de l'exercice.

## NOTE 7.2

### **Suggestions pour le body scan**

1. Sans se soucier de ce qui arrive (par ex., si vous vous endormez, vous perdez votre concentration, vous continuez à penser à d'autres choses ou vous vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou vous ne sentez rien), faites-le, c'est tout ! Ce sont vos expériences du moment, soyez simplement conscients de celles-ci.
2. Si votre esprit voyage beaucoup, remarquez seulement les pensées (comme des événements éphémères) et ramenez alors doucement votre esprit vers l'examen du corps.
3. Laissez de côté les idées de « réussite », d' « échec », de « le faire réellement bien » ou d' « essayer de purifier le corps ». Ce n'est pas une compétition. Ce n'est pas une pratique pour laquelle vous avez besoin de lutter. La seule discipline est la pratique régulière et fréquente. Faites-le, c'est tout, avec une attitude d'ouverture et de curiosité.
4. Laissez toute attente à propos de ce que le body scan pourra vous apporter: imaginez-le comme une graine que vous avez plantée. Au plus vous fouillez et vous intervenez, au moins elle sera capable de se développer. Ainsi, avec l'examen du corps, donnez-lui seulement les conditions adéquates – tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Au plus vous essayez d'influencer ce qu'il fera pour vous, au moins il fera.
5. Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec l'attitude : « OK, c'est juste la façon dont les choses sont maintenant. » Si vous essayez de combattre les pensées déplaisantes, les émotions, ou les sensations corporelles, les émotions contrariantes vont seulement vous distraire de faire quelque chose d'autre. Soyez conscients, soyez non combattifs, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont. Faites-le, c'est tout.

## NOTE 7.3

### **Plaine conscience de la respiration**

1. Installez-vous dans une position assise confortable, soit sur une chaise à dos droit ou sur une surface molle sur le sol, vos fesses sur des coussins ou un tabouret bas. Si vous utilisez une chaise, il est préférable de s'asseoir en avant du dos de la chaise, de telle sorte que votre colonne ne s'y appuie pas. Si vous êtes assis sur le sol, il est profitable que vos genoux touchent vraiment le sol ; testez la hauteur des coussins ou de la chaise jusqu'à ce que vous vous sentiez confortablement et fermement soutenu.
2. Permettez à votre dos d'adopter une posture droite, digne et confortable. Si vous êtes assis sur une chaise, placez vos pieds à plat sur le sol, et décroisez vos jambes. Fermez doucement les yeux.
3. Amenez votre conscience au niveau des sensations physiques en centrant votre attention sur l'impression de contact et de pression dans votre corps lorsqu'il rentre en contact avec le sol, quelque soit le support sur lequel vous êtes assis. Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations, exactement comme dans le body scan.
4. A présent amenez votre conscience vers l'ensemble des sensations physiques dans l'abdomen lorsque votre souffle entre et sort de votre corps. (La première fois que vous essayez cet exercice, il peut être utile de placer votre main sur votre bas ventre et devenir conscients de l'ensemble changeant de sensations lorsque votre main est en contact avec votre abdomen. Une fois que vous « êtes à l'écoute », que vous « vous êtes branchés » sur les sensations physiques de cette région de cette façon, vous pouvez ôter votre main et continuer de vous concentrer sur les sensations dans la paroi abdominale.)
5. Centrez votre conscience sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale s'élève à chaque inspiration, et de doux dégonflement lorsqu'elle retombe à chaque expiration. De votre mieux, suivez avec votre conscience les sensations physiques fluctuantes dans le bas ventre et tout le trajet du souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps à l'inspiration et le chemin du souffle lorsqu'il quitte votre corps à l'expiration, peut-être en remarquant de légères pauses entre une inspiration et l'expiration suivante, et entre une expiration et l'inspiration suivante.
6. Il ne s'agit pas d'essayer de contrôler la respiration en aucune manière – laissez seulement la respiration respirer d'elle-même. De votre mieux, transposez également cette attitude de permettre, d'admettre, à l'ensemble de votre expérience. Il n'y a rien qui doit être solutionné, aucun état particulier à atteindre. De votre mieux, permettez seulement à votre expérience d'être votre expérience, sans besoin qu'elle ne soit autre que ce qu'elle est.
7. Tôt ou tard (habituellement tôt), votre esprit s'égarera de la concentration sur la respiration dans le bas ventre vers des pensées, des projets, des rêves éveillés – ou des

choses similaires. Ceci est parfaitement normal – c'est juste ce que l'esprit fait. Ce n'est pas une erreur ou un échec. Lorsque que vous remarquez que votre conscience n'est plus sur la respiration, félicitez-vous gentiment – vous êtes revenu et avez une fois de plus pris conscience de votre expérience! Vous pouvez vouloir constater brièvement où l'esprit a été (« Ah, il est en train de penser »). Ensuite, escortez doucement la conscience à nouveau vers la concentration sur l'ensemble des sensations physiques dans le bas ventre, renouvelant l'intention de faire attention aux expirations et inspirations en cours, peu importe ce que vous trouvez.

8. Cependant, vous remarquez souvent que votre esprit a voyagé (et cela probablement arrivera encore et encore). De votre mieux, félicitez-vous chaque fois de vous être reconnectés avec votre expérience du moment, en escortant doucement l'attention vers la respiration, et continuez simplement à noter les sensations physiques changeantes qui accompagnent chaque inspiration et expiration.
9. De votre mieux, attribuez une qualité de gentillesse à votre conscience, peut-être en voyant les vagabondages répétés de l'esprit comme des opportunités d'accorder de la patience et une curiosité bienveillante à votre expérience.
10. Continuez l'exercice pendant 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez, peut-être en vous rappelant de temps à autres que l'intention est seulement d'être conscient de votre expérience de chaque moment, de votre mieux, en utilisant la respiration comme une ancre pour doucement se reconnecter avec l'ici et maintenant chaque fois que vous remarquez que votre esprit a voyagé et n'est plus dans l'abdomen, suivant la respiration.

## NOTE 7.4

### La respiration

La respiration, c'est la vie. Vous pouvez penser à la respiration comme un fil ou une chaîne qui lie et réunit tous les éléments de votre vie de la naissance, le début, à la mort, la fin. La respiration est toujours là, à tout moment, se mouvant d'elle-même comme une rivière.

Avez-vous déjà remarqué comment la respiration change avec notre humeur – courte et faible quand nous sommes tendus ou en colère, plus rapide quand nous sommes énervés, lente et ample quand nous sommes heureux, et disparaissant presque quand nous avons peur ? Elle est là avec nous tout le temps. Elle peut être utilisée comme un outil, comme une ancre, pour amener de la stabilité dans le corps et l'esprit quand nous choisissons délibérément d'en être conscients. Nous pouvons nous brancher à son écoute à tout moment de la vie quotidienne.

La plupart du temps, nous ne sommes pas en contact avec notre respiration – elle est juste là, oubliée. Ainsi, une des premières choses que nous faisons dans la réduction du stress basée sur la *mindfulness* est de rentrer en contact avec elle. Nous remarquons comment la respiration change avec notre humeur, nos pensées, nos mouvements corporels. Nous n'avons pas à contrôler la respiration. Juste la remarquer et apprendre à la connaître, comme une amie. Tout ce qui est nécessaire est d'observer, regarder, et sentir la respiration avec intérêt, de façon détendue.

Avec la pratique, nous devenons plus conscients de notre respiration. Nous pouvons l'utiliser pour diriger notre conscience vers différents aspects de notre vie. Par exemple, pour relâcher des muscles tendus, ou se concentrer sur une situation qui demande de l'attention. La respiration peut également être utilisée pour aider à gérer la douleur, la colère, les relations ou le stress de la vie quotidienne. Durant ce programme, nous explorerons ceci de façon très détaillée.

## NOTE 7.5

### **Exercice à domicile pour la semaine suivant la séance 2**

1. Ecoutez la cassette du Body Scan six jours pendant la semaine et notez vos réactions sur la fiche ad hoc.
2. A différents moments, pratiquez 10-15 minutes de respiration en pleine conscience pendant 6 jours. Etre avec votre respiration de cette façon chaque jour fournit une opportunité de devenir conscient de ce que cela fait d'être connecté et présent dans l'instant sans avoir à *faire* quoique ce soit.
3. Remplissez le feuillet 7.7, le calendrier des événements plaisants (une fois par jour). Utilisez-le comme une occasion de devenir réellement conscient des pensées, sentiments et des sensations corporelles associés à un événement plaisant par jour. Remarquez et notez dès que vous pouvez, en détails (par ex., utilisez les mots ou images réelles sous la forme desquels les pensées apparaissent) la nature précise et la localisation des sensations corporelles.
4. Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle être « en pleine conscience » (comme par exemple se brosser les dents, laver les assiettes, prendre une douche, sortir la poubelle, faire la lecture aux enfants, faire du shopping, manger).

## NOTE 7.6

### Fiche d'auto-observations- séance 2

Nom : \_\_\_\_\_

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
mardi Date :		
mercredi Date :		
jeudi Date :		
vendredi Date :		
samedi Date :		
dimanche Date :		
lundi Date :		



**NOTE 7.7**  
**Calendrier des événements plaisants**

Nom : \_\_\_\_\_

Soyez conscient de l'événement agréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle a été l'expérience ?	<i>Avez-vous pris conscience des sentiments agréables pendant l'expérience ?</i>	<i>Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?</i>	<i>Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation</i>	<i>Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?</i>
<b>Exemple</b> : en rentrant chez moi, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau	Oui	Légèreté, gaîté sur le visage, conscient que les épaules se relaxent, sourire aux lèvres	Soulagement, plaisir, « c'est bon », quel chant agréable, c'est si bien d'être dehors	C'était une petite chose, mais je suis très heureux de l'avoir noté
Lundi				
Mardi				
Mercredi				

Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				