

Pleine conscience de la respiration

SEANCE 3

NOTE 8.1

Résumé de la séance 3: pleine conscience de la respiration

Se concentrer sur sa respiration:

- vous ramène à nouveau à l'instant présent, ici et maintenant.
- est toujours disponible comme point d'ancrage et refuge, où que vous soyez.
- peut véritablement changer votre vécu, votre regard sur les choses, en vous reliant à un espace plus vaste, à une plus large perspective.

PRINCIPES

Il est utile d'adopter une posture droite et digne; avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. C'est le reflet physique des attitudes intérieures de confiance en soi, d'auto-acceptation, de patience et d'attention alerte que nous cultivons.

Pratiquez cet exercice sur une chaise ou sur le sol. Si vous employez une chaise, choisissez en une qui a un dossier droit et qui permet à vos pieds d'être à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, asseyez-vous loin du dossier de la chaise, maintenu uniquement par votre colonne vertébrale.

Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, faites-le sur un coussin épais et ferme (ou un oreiller replié une ou deux fois), de sorte à surélever vos fesses de 5 à 10 centimètres au dessus du sol.

NOTE 8.2

Instructions pour l'exercice "trois minutes d'espace de respiration"

CONSCIENCE

Placez-vous dans le temps présent, en adoptant délibérément une posture droite et digne. Si possible, fermez vos yeux. Demandez-vous: "Quelle est mon expérience, en ce moment, du point de vue des pensées, des sentiments et des sensations corporelles?".
Reconnaissez et notez votre expérience, même si elle est désagréable.

FOCALISATION

Réorientez doucement toute votre attention sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre.
Votre respiration peut fonctionner comme un point d'ancrage pour vous conduire dans le présent et vous aider à entrer dans un état de conscience et de calme.

ELARGISSEMENT

Elargissez le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, votre expression faciale et la perception du corps comme un tout.
L'espace de respiration vous fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de vous reconnecter avec le moment présent.
La compétence clé en pratiquant MBCT est de maintenir la conscience dans le moment présent, rien d'autre.

NOTE 8.3

Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 3

Cette semaine, nous allons effectuer deux nouveaux types d'exercices

Les jours 1, 3 et 5, utilisez la cassette de la respiration et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation. Cette cassette combine quelques minutes d'étirement doux avec les instructions pour la pleine conscience de la respiration et du corps.

Les jours 2, 4 et 6, faites des mouvements en pleine conscience pendant 20 à 30 minutes et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation.

Ces étirements doivent fournir une manière directe de se relier à la conscience du corps. Le corps est souvent un lieu où les émotions sont inconsciemment exprimées. En tant que tel, il nous donne un endroit de plus d'où nous pouvons observer nos pensées.

Si vous avez des maux de dos ou d'autres problèmes de santé qui peuvent être un obstacle, choisissez vous-même quel exercice exécuter ou non.

Pratiquez les "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche d'auto observation de l'exercice à domicile.

Complétez le calendrier d'événements déplaisants (une fois par jour). Prenez-le comme une opportunité de se rendre compte, *au moment où l'événement se produit*, des pensées, des sensations corporelles et des sentiments liés à un événement déplaisant.

Notez et enregistrez, dès que vous pourrez, en détail (par exemple: les mots ou les images qui expriment les pensées ou la nature et l'endroit précis des sensations corporelles). Quels sont les événements déplaisants qui vous font « plonger » (grands ou petits)?

NOTE 8.4

Fiche d'auto-observations- séance 3

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
Mercredi: Date:	R R R	
Jeudi: Date:	R R R	
Vendredi: Date:	R R R	
Samedi: Date:	R R R	
Dimanche: Date:	R R R	
Lundi: Date:	R R R	
Mardi: Date:	R R R	
Mercredi: Date:	R R R	

NOTE 8.5

CALENDRIER DES EVENEMENTS DEPLAISANTS

Soyez conscient de l'événement déplaisant 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 désagréables 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>
Exemple : alors que vous attendez la compagnie de téléphone qui doit venir brancher votre ligne, vous vous rendez compte que vous êtes en train de rater une importante réunion de travail.	Oui	Palpitations au niveau des tempes, tension dans le cou et les épaules	En colère, impuissant. "Est-ce ça qu'il appelle le service à la clientèle?" "C'est vraiment la réunion que je ne voulais pas manquer."	J'espère que je ne devrai plus revivre une telle expérience
Lundi				
Mardi				
Mercredi				

Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				