

# **Rester présent**

## SEANCE 4

## **Note 9.1.**

### **Résumé de la séance 4 : "Rester présent".**

Les choses difficiles font partie de la vie elle-même. C'est la manière dont nous faisons face à ces choses qui constitue la différence entre le fait qu'elles dirigent nos vies ou que nous pouvons les considérer avec plus de distance. Devenir plus conscients de nos pensées, sentiments et sensations corporelles suscités par les événements nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, de manière à ce que nous puissions réagir en pleine conscience, de la façon la plus habile qui soit.

En général, nous réagissons à nos expériences présentes de trois manières différentes :

- en nous coupant de l'expérience, voire en nous ennuyant, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part "dans notre tête".
- en cherchant à nous accrocher aux choses – ne nous permettant pas de nous "laisser aller" à l'expérience présente, ou en souhaitant avoir des expériences autres que celle que nous vivons actuellement.
- en cherchant à ce que cela cesse, en étant en colère contre l'expérience – en souhaitant être débarrassé de l'expérience actuelle, ou en évitant les expériences futures que nous ne désirons pas.

Comme nous le verrons plus tard dans le cours, chacune de ces manières de réagir peut causer des problèmes – particulièrement le mode de réaction aversif aux sensations désagréables. Pour l'instant, l'essentiel est de devenir plus conscient de notre expérience, de manière à ce que nous puissions y répondre en toute conscience plutôt que d'y réagir de façon automatique.

La pratique régulière de la méditation assise nous procure beaucoup d'opportunités d'observation des moments où nous nous sommes éloignés de la pleine conscience de l'instant. Elle nous permet alors de constater avec une conscience bienveillante ce qui a attiré notre attention, et de la ramener gentiment mais fermement à son centre de focalisation antérieur, pour reprendre contact avec la pleine conscience de l'instant. A d'autres moments de la journée, utiliser volontairement l'exercice des 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que nous observons des sensations désagréables, une impression de raideur ou de tension dans le corps par exemple, constitue une opportunité de commencer à "répondre" plutôt que réagir.

## **NOTE 9.2.**

### **Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 4**

Pratiquez la méditation assise 6 jours sur 7 et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation. Une autre possibilité est de faire la respiration assise les jours 1, 3 et 5, et de faire les exercices d'étirement les jours 2, 4 et 6.

Pratiquez le "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. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration" quand vous remarquez des sentiments désagréables. A chaque fois, entourez un X sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

## NOTE 9.3

### Fiche d'auto-observations- séance 4

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

## Note 9.4

### "Rester présent".

Rappelez-vous d'utiliser votre corps comme une voie vers la conscience. Cela peut être aussi simple que de rester pleinement conscient de votre posture. Vous êtes probablement assis pendant que vous lisez ceci. Quelles sont vos sensations corporelles à cet instant? Lorsque vous aurez fini de lire et que vous vous lèverez, ressentez le mouvement de vous lever, de vous déplacer vers l'activité suivante ou de vous coucher à la fin de la journée. Soyez présent dans votre corps quand vous bougez, quand vous attrapez quelque chose, quand vous vous tournez. C'est aussi simple que ça.

Exercez-vous juste patiemment à ressentir ce qui est présent –et le corps est toujours présent– jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature pour vous de connaître les moindres mouvements que vous faites. Si vous étendez le bras pour attraper quelque chose, vous le ferez de toute façon ; il n'y a rien que vous deviez faire en plus. Remarquez simplement le mouvement. Vous bougez. Pouvez-vous vous entraîner à être présent, à ressentir?

C'est très simple. Exercez-vous encore et encore à ramener votre attention vers votre corps. Cet effort de base, qui, paradoxalement, constitue un moment relaxant dans l'instant, nous donne la clé pour étendre notre conscience des moments formels de méditation au vécu de la pleine conscience dans la réalité du monde.

Ne sous-estimez pas le pouvoir que vous tirez du ressenti des simples mouvements de votre corps tout au long de la journée.