

## **La pleine conscience au quotidien**

### **SEANCE 8**

## NOTE 13.1

### Résumé de la séance 8 – Utiliser ce qui a été appris pour gérer ses états d'humeur futurs

Les avantages de la conscience, de l'acceptation, et de répondre avec pleine conscience aux situations, plutôt que de se précipiter sur des réactions préprogrammées, "automatiques", a été un thème récurrent à travers tout ce cours.

L'acceptation peut souvent être le tremplin vers une action adaptée, destinée à réaliser un changement dans le monde intérieur ou extérieur des participants. Toutefois, il y a aussi des situations ou des sentiments qui peuvent être très difficiles, voire impossibles, à modifier. Dans une telle situation, il y a le danger qu'en persistant pour tenter de résoudre un problème insoluble, ou en refusant d'accepter la réalité de la situation où l'on se trouve, on finisse pas "se cogner au mur", en s'épuisant, augmentant ainsi le sentiment d'impuissance et de dépression. Dans ces situations, vous pouvez garder un certain sens de dignité et de contrôle en rendant pleinement consciente la décision de ne pas essayer d'exercer du contrôle et d'accepter la situation telle qu'elle est, et si cela est possible, avec une attitude bienveillante à l'égard de la situation et de vos réactions par rapport à cette situation. Choisir de ne pas agir rend moins probable l'augmentation de la dépression que d'être forcé d'abandonner ses tentatives de contrôle après des échecs répétés.

Dans la « Prière de la sérénité » (év. Note en bas de pages ?), nous demandons la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer les choses qui devraient l'être, et la sagesse de distinguer les deux. Où trouvons-nous cette grâce, ce courage, et cette sagesse? D'une certaine manière, nous avons déjà toutes ces qualités – notre tâche est de les réaliser (les rendre réelles), et notre manière de faire n'est rien d'autre que la pleine conscience à chaque moment.

#### FUTUR

Souvenez-vous du conseil de Jon Kabat-Zinn de tisser votre parachute chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où vous devrez sauter de l'avion!

Décidez, maintenant, ce que sera votre mode d'entraînement dans les semaines à venir, jusqu'à ce que nous nous rencontrions à nouveau, et essayez de vous y tenir le mieux que vous puissiez pendant cette période. Notez chaque difficulté que vous rencontrez, de façon à ce que nous puissions en discuter la prochaine fois.

De même, souvenez-vous qu'un entraînement régulier de la respiration vous donne un moyen de "vous surveiller" quelques fois par jour. Que cela soit votre première réponse en période difficile, de stress, ou de tristesse - CONTINUEZ DE RESPIRER!

---

## **PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ**

---

*Puissais-je avoir la sérénité  
d'accepter les choses que je  
ne peux changer,  
le courage de changer les  
choses que je peux  
et la sagesse d'en connaître la  
différence.*

## NOTE 13.2

### La pleine conscience au quotidien

- Au moment où vous vous réveillez le matin, avant de sortir de votre lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient de la manière dont votre corps et votre esprit se sentent quand vous vous asseyez, quand vous vous levez, et quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une posture à l'autre.
- Lorsque vous entendez le téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un rire, une voiture klaxonner, le vent, le son d'une porte qui se ferme – utiliser chaque son comme la sonnette de la pleine conscience. Ecoutez vraiment et soyez présent et éveillé.
- Pendant la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et réalisez que la nourriture est connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture? Pendant que vous mangez, faites attention, en consommant consciencieusement cette nourriture pour votre santé physique. Portez votre conscience sur la vision de cette nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture, avalez votre nourriture.
- Prêtez attention à votre corps lorsque vous marchez ou lorsque vous êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact avec le sol sous vos pieds. Sentez l'air sur votre visage, vos bras, et vos jambes pendant que vous marchez. Etes-vous en train de vous précipiter?
- Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans pour autant être d'accord ou être en désaccord, aimer ou ne pas aimer, ou planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour? En parlant, pouvez-vous juste dire ce que vous avez besoin de dire sans pour autant exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites? Pouvez-vous prêter attention à la manière dont votre esprit et votre corps se sentent?
- Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour prêter attention à votre position debout et à votre respiration. Sentez le contact de vos pieds sur le sol et la manière dont votre corps se sent. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et retombe. Vous sentez-vous impatient?
- Pendant la journée, soyez conscient de chaque point tendu dans votre corps. Voyez si vous pouvez respirer à travers ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Y a-t-il de la tension quelque part dans votre corps? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires ou le bas de votre dos? Si cela est possible, faites des mouvements en pleine conscience une fois par jour.
- Ciblez votre attention sur vos activités quotidiennes telles que, vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, faire votre travail. Soyez pleinement conscients dans chacune de vos activités.
- Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes et portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.