

Seance 2. Pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience est «la conscience de l'expérience actuelle dans son entière acceptation sans jugements » mais ce n'est pas notre mode de fonctionnement habituel.

Pendant la plus grande partie de notre vie, nous sommes préoccupés par les problèmes qui ont surgi dans le passé et par ceux qui pourraient l'être dans l'avenir - les regrets et les inquiétudes. **C'était probablement une bonne stratégie évolutive pour la survie, mais ce n'est pas une prescription adaptée pour le bonheur !**

En luttant contre l'insomnie, nous pouvons créer de l'insomnie

En luttant contre l'anxiété, nous pouvons créer la panique

En luttant contre le chagrin, nous pouvons développer une dépression

En luttant contre les maux de dos, nous pouvons créer un syndrome douloureux chronique

La douleur est inévitable dans la vie; la souffrance est facultative.

Douleur + Résistance = Souffrance

quand nous nous battons avec nos sentiments difficiles, nous mettons du carburant sur le feu !

La pleine conscience est le contraire de la résistance. c'est une méthode, une attitude pour réduire les résistances et les souffrances inutiles ou s'ouvrant à ce qui est, ce qui se présente comme en qualité d'hôte nous ouvrons notre porte au visiteur qui frappe à la porte.

Cette prise de conscience se doit d'être tendre, chaleureuse ou affectueuse. Une méditation de base du programme est **la Respiration Affectueuse**. (cf MP3)

L'attention portée à la respiration calme l'esprit et diminue la focale sur les préoccupations stressantes. La méditation sur la respiration affectueuse encourage non seulement à ramener notre attention sur la sensation de la respiration, mais aussi à le faire avec douceur, tendresse sans porter de jugement et avec chaleur. Nous apprenons à apprécier la façon dont le souffle donne vie au corps : il nous respire. Le souffle reconforte également avec son rythme apaisant, comme des vagues.

Parfois la pleine conscience fait comme un appel d'air à notre douleur qui était enfermée. Elle ravive la douleur. C'est tout à fait normal et cela n'aura qu'un temps. Nous avons besoin d'un petit peu de courage pour poursuivre notre introspection avec les outils de la bienveillance et de l'auto-compassion.

Nous sommes enfermés dans une zone de confort car nous avons peur de la peur de l'inconnue et d'autres émotions potentiellement désagréables.

Or nous avons besoin d'apprendre et de continuer à progresser, à répondre à nos besoins.

Quand on regarde un film, on peut être captivé par les images ou le scénario comme Hitchcock par exemple et être au prise avec la peur. Mais si quelqu'un nous prend gentiment par le menton pour nous faire détourner les yeux de l'écran et nous dit avec tendresse « hé, ce n'est qu'un film! » nous pouvons aisément reprendre une certaine distance « ah oui, c'est vrai ! »

la pleine conscience nous donne un recul, de l'espace pour être témoin et choisir comment nous

voulons agir.

Avec la pleine conscience nous pouvons nous demander intérieurement

- qu'est-ce que je vis présentement ?

Avec l'auto-compassion :

- de quoi j'ai besoin ?

La pleine conscience nous dit :

- fais une place à ta douleur, ouvre lui la porte, ne la rejette pas !

L'auto-compassion nous dit :

- sois gentil avec toi-même quand tu souffres. Traites toi avec respect car tu as une grande valeur

exercice de la pause auto-compassante

1. reconnaître **la souffrance** avec la pleine conscience (et son appel d'air éventuel)
 - quand j'ai des émotions désagréables : honte, culpabilité, peur, tristesse etc...
 - mental : quand j'ai des pensées comme : je me sens seul, je suis un échec, je suis indigne etc...
 - physiquement : corps douloureux (dos, migraine, ventre, poitrine...)
2. de quoi j'ai besoin maintenant ? Pour me sentir en sécurité ?
 - une action ? (appeler un ami, prenez refuge dans une activité apaisante, sentir la sensation de vos pieds...etc)
 - une pause auto-compassante (se donner dans ce moment diff. Comme nous ferions avec un bon ami dans le besoin)
3. la pratique avec une voix intérieure très douce
 - oh c'est un moment de souffrance ! C'est un appel d'air !
 - nommer l'émotion avec tendresse : oh c'est un chagrin qui est là, c'est de l'inquiétude etc..
 - si une douleur physique ou que cela vous soulage tout simplement, vous pouvez vous donner un « toucher apaisant » comme un soutien (les mains ensemble l'une contre l'autre, une main sur le cœur, une main sur la joue etc..) et sentir le toucher affectueux et la chaleur.
 - ou bien rediriger votre attention vers un objet neutre comme la respiration (méditation de la respiration affectueuse)

exercices pour la semaine :

1.
 - comment vous prenez soin de votre corps ?
 - Comment vous prenez soin des tensions de votre mental ? Pour réduire l'agitation ?
 - Comment vous prenez soin de la relation aux autres ?
 - Comment vous prenez soin de vos valeurs spirituelles ?
2. Choisir une activité en pleine conscience (agréable) vous concentrez dessus et en profiter.
3. Pratiquer quand nécessaire les pauses compatissantes
4. pratiquer une fois par jour la méditation de la respiration affectueuse MP3