

Permettre/accepter

SEANCE 5

Note10.1,

Résumé de la séance 5 : "Permettre/accepter".

L'essentiel de cet exercice est de devenir pleinement conscient de ce qui est prédominant dans notre expérience du moment. Ainsi, si l'esprit est répétitivement attiré par un endroit – des pensées, sentiments ou sensations corporelles particuliers- nous allons délibérément et intentionnellement porter une attention bienveillante à celui-ci. Il s'agit de la première étape.

La seconde étape est d'observer, du mieux que nous pouvons, la manière dont nous faisons l'expérience de ce qui se passe à ce moment. Souvent, nous nous retrouvons avec des pensées, sentiments, sensations corporelles qui émergent, auxquels nous réagissons, sans les accepter. Si nous apprécions ces pensées, sentiments, sensations, nous avons tendance à nous y accrocher. Si nous ne les apprécions pas –parce qu'ils sont douloureux, déplaisants ou inconfortables d'une quelconque façon- nous avons tendance à nous contracter, à les repousser par peur, irritation ou ennui. Chacune de ces réactions est le contraire de l'acceptation.

La manière la plus simple de se relaxer est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses différentes. Accepter ce que l'on vit consiste simplement à autoriser ce qui se passe, quoique ce soit, plutôt que d'essayer de changer les choses et de créer un autre état. Par l'acceptation, nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est dans le présent. Nous "laissons être", en observant et remarquant simplement tout ce qui est actuellement présent. C'est une manière de répondre différemment aux expériences.

Par exemple, si vous remarquez que votre conscience s'éloigne sans cesse de votre respiration (ou d'un autre centre d'attention) pour s'orienter sur des sensations corporelles particulières associées à un inconfort physique, des émotions ou des sentiments, la première étape est de devenir pleinement conscient de ces sensations physiques, de déplacer délibérément le centre de votre attention vers la partie de votre corps où ces sensations sont les plus importantes. La respiration constitue un outil utile pour réaliser ceci. Comme vous l'avez fait dans le body scan, vous pouvez porter une conscience bienveillante à cette partie du corps en respirant par elle à l'inspiration et en expirant par elle à l'expiration.

Une fois que votre attention s'est dirigée vers ces sensations corporelles et qu'elles ont été portées à la conscience, dites-vous : "Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les." Restez alors avec la conscience de ces sensations physiques, de votre relation avec elles, en les acceptant, en acceptant qu'elles puissent exister. Il peut être utile de se répéter : "Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les.", en utilisant chaque expiration pour atténuer ces sensations dont vous prenez conscience et vous ouvrir à elles.

L'acceptation n'est pas de la résignation : l'acceptation est un premier pas vital qui nous permet de devenir pleinement conscient des difficultés, et, le cas échéant, d'y répondre de manière habile plutôt que de réagir machinalement, en exécutant automatiquement nos vieilles (et souvent inefficaces) stratégies pour faire face aux difficultés.

MBCT-HUG d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

Note 10.2

"Utiliser la respiration – instructions supplémentaires".

Lorsque vous êtes troublés par des pensées ou sensations :

Conscience :

* *Observez*– dirigez votre centre d'attention vers votre expérience intérieure et observez ce qu'il se passe au niveau de vos pensées, sentiments et sensations corporelles.

* *Décrivez, Reconnaissez, Identifiez* – exprimez vos expériences ; par exemple, dites-vous intérieurement "je sens de la colère grandir en moi" ou "les pensées auto-critiques sont là".

Redirigez votre attention :

* *Redirigez* gentiment toute votre attention vers la respiration. Suivez la respiration pendant tout son trajet lors de l'inspiration et de l'expiration.

* Essayez de constater "à l'arrière-plan" de votre esprit : "inspiration... expiration...", ou de compter : "inspirez, 1... expirez, 1 ; inspirez, 2... expirez, 2..." etc.

Déployez votre attention :

* Elargissez votre attention à l'ensemble de votre corps –particulièrement aux sensations d'inconfort, de tension et de résistance. Si ces sensations sont présentes, alors portez-y votre attention en respirant en elles, à l'inspiration. Ensuite, expirez à partir de ces sensations, en les atténuant et en vous ouvrant à elles, à l'expiration. Lors de l'expiration, dites-vous : "Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les."

* Prenez conscience de votre expression faciale et de votre attitude corporelle et ajustez-les.

* Portez cette conscience élargie, du mieux que vous le pouvez, à d'autres moments de votre journée.

NOTE 10.3

Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 5

1. Pratiquez la méditation assise tous les jours (alterner des jours avec cassette audio et sans : s'asseoir en silence 30-40 minutes) et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation.
2. « 3 minutes d'espace de respiration », condition normale : pratiquez cet exercice 3 fois par jours à des moments prédéterminés dans la journée. Notez l'exercice en entourant le R correspondant au jour de l'exercice dans fiche d'auto-observation; notez vos commentaires et difficultés.
3. « 3 minutes d'espace de respiration », condition de faire face : pratiquez cet exercice chaque fois que vous notez des sensations désagréables. Notez chacun de ces exercices en entourant un X correspondant au jour de l'exercice dans la fiche; notez vos commentaires et difficultés.

NOTE 10.4

Fiche d'auto-observations- S5

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