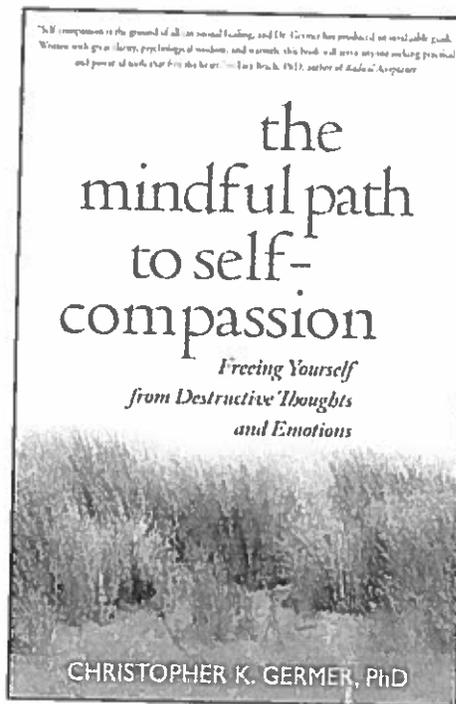


Dix Séances de méditation de la pleine conscience sur la compassion (Théorie et pratique).

Inspirées du volume de Christopher K. Germer, ph.D
publié en 2009
par les Presses Guilford (version anglaise)



Sous titre français:
« Pour vous libérer de vos pensées et de vos émotions
destructives ».

Travaux cliniques préparés par Léon M. Larouche md. et
Manon Quesnel, inf. psychothérapeute
de la Clinique Bois de Boulogne, HSC, automne 2014.



HÔPITAL DU SACRÉ-CŒUR
DE MONTRÉAL

HSCM *Doués pour la vie*

Document de travail

Groupe de méditation « Le chemin conscient vers l'auto-compassion »

DATE	ACTIVITÉS/OBJECTIFS (CHAPITRE)	TÂCHE À DOMICILE
Chapitre 1 16 septembre	Introduction « Préciser les enjeux »	
Chapitre 2 23 septembre	Être bon avec soi-même	
Chapitre 3 30 septembre	Écouter votre corps	
Chapitre 4 7 octobre	Aborder les émotions difficiles	
Chapitre 5 14 octobre	Qu'est-ce que l'auto-compassion	
Chapitre 6 21 octobre	Les chemins vers l'auto-compassion	
Chapitre 7 28 octobre	Prendre soin de nous-mêmes	
Chapitre 8 4 novembre	Prendre soin des autres	
Chapitre 9 11 novembre	Trouver votre balance	
Chapitre 10 18 novembre	Faire des progrès	

*Centre affilié universitaire
suprarégional*

Clinique Bois-de-Boulogne
1575, boul. Henri-Bourassa Ouest,
suite 505
Montréal (Québec) H3M 3A9

T 514 338-4201
F 514 338-4493
www.hscm.ca

UNIVERSITÉ
de Montréal

« Le chemin conscient vers l'auto-compassion »
par Christopher Germer, 2009

Tables des matières

Introduction à l'auto-compassion,

1^{re} semaine, début le 16 septembre (17 hres à 19 hres)

Identifier les éléments (16 sept)

Partie I : Découvrir l'auto compassion

Chapitre 1 Être bon avec soi-même. (23 sept)

- Aborder la douleur
- Ce à quoi nous résistons persiste.
- Trouver la voie du milieu
- Étapes de l'acceptation

Chapitre 2 Écouter votre corps (30 sept)

- Le chemin pleinement conscient.
- Commencer à pratiquer la pleine conscience.
- La pleine conscience du corps.
- Devrais-je méditer?
- Pratiquer la méditation au quotidien.

Chapitre 3 Aborder les émotions difficiles. (7 oct)

- Comment nous créons notre souffrance.
- Amener les émotions dans le corps.
- L'art de nommer les émotions.
- Travailler avec les traumatismes.

Chapitre 4 Qu'est-ce que l'auto-compassion? (14 oct)

- Comment suis-je auto-compatissant?
- Est-ce que l'auto-compassion est naturelle?
- Est-ce que l'auto-compassion est égoïste?
- Porter attention au « self ».
- Que dit la recherche sur l'auto-compassion?

Chapitre 5 Les chemins vers l'auto-compassion. (21 oct)

- Cinq voies vers l'auto-compassion :
- Ne pas nuire
- Savourer
- Cultiver les émotions positives
- Les origines dans l'enfance

Partie II : « Pratiquer la bonté aimante »

Chapitre 6 Prendre soin de nous-mêmes. (28 oct)

- Courte histoire de la bonté – aimante (« metta »).
- Mélanger pleine conscience et bienveillance.
- Bonne volonté vs bons sentiments.
- La puissance des mots
- Trouver une voie pour vous-même.
- La bonté aimante dans une harmonie à 3.
- Un « back draft » d'émotions
- La méditation comme une prière.
- Pas assis sur un coussin.
- Ce que « metta » n'est pas.

Chapitre 7 Prendre soin des autres. (4 nov)

- Les façons de se connecter.
- « Metta » pour les autres.
- Aimer les autres sans vous perdre.
- Emporter la « metta » avec soi.

Partie III : Ajuster l'auto compassion à sa mesure

Chapitre 8 Trouver votre balance. (11 nov)

- Être la maintenant.
- De quel type de personnalité êtes-vous?
- Qu'est ce qui vous retient?
- Ramener tout ça ensemble.

Chapitre 9 Faire des progrès : (18 nov)

- Étapes d'auto-compassion.
- La puissance de l'engagement.
- Maintenir une pratique de méditation.
- Autres considérations pratiques.
- Mesurer vos progrès.
- Recommencer de nouveau.

Cours préparé par Léon M. Larouche, md. et Manon Quesnel, inf. psychothérapeute

Introduction à l'auto-compassion, 1^{ère} séance. (à partir des propos de Christopher Germer, ph.D, 2009)

« Pour aider le monde, il faut savoir être aimé » Paul Piché, tiré de sa chanson, L'escalier.

La vie est dure! Les demandes de la vie sont énormes.

Comment réagissons nous? Avec colère, auto-critique, honte, retrait, déprimé, etc.

Nous tentons de nous débarrasser de cette douleur émotionnelle, de l'éviter, de la projeter...

Nous pouvons aborder cette douleur d'une façon nouvelle, au lieu de lutter, nous pouvons agir en témoin de notre souffrance, et répondre avec douceur et compréhension! Cela s'appelle l'auto-compassion : prendre soin de soi-même exactement comme nous traiterions quelqu'un que nous aimons. L'auto-compassion semble une idée radicale, mais pourquoi vous priver de la tendresse et de la chaleur que vous donnez aux autres qui souffrent?

En combattant la douleur émotionnelle, vous tombez dans une trappe : vos sentiments négatifs vous accaparent, vous rongent. Vous vous épuisez : vous passez vos journées à ruminer. Vous ne voyez pas que les racines de votre souffrance se trouvent dans le genre de relation que vous établissez avec les inconforts inévitables de la vie.

Si vous vous ouvrez à la douleur émotionnelle avec douceur, vous allez vivre un grand changement, vous commencez l'auto-compassion. La compassion enclenche ce changement d'attitude : vous vous libérez des pensées critiques et destructives.

Les bénéfices seront personnels : vous êtes le premier à en profiter. Et les autres aussi profiteront de votre bienveillance.

Nous pouvons difficilement donner de l'empathie aux autres si nous nous haïssons...

L'auto-compassion est un mouvement naturel pour défendre notre intégrité physique. Mais contre la douleur émotionnelle, la menace n'est pas extérieure, elle est dans nous-mêmes? Nous avons tendance à combattre nos souffrances émotionnelles comme si elles étaient notre ennemi, alors qu'elles sont des signaux d'alarme...

Si nous confrontons nos émotions éprouvantes, ces réactions se retournent contre nous;elles deviennent :

- Auto-critique → devient auto-blâme.
- Auto-isolation → devient auto-absorption.
- Auto-punition → devient auto-destruction.

L'alternative pour guérir est de cultiver la triade :

- L'auto-tendresse,
- La solidarité.,
- Une prise de conscience équilibrée.

Cette triade résume l'auto-compassion.

Durant notre cours, nous allons apprendre à développer l'auto-compassion : elle va nous donner l'amour dont nous avons besoin en « amplifiant » votre souhait inné d'être heureux, et libre de la souffrance!

Savoir composer avec la douleur émotionnelle est l'essence même de la psychologie bouddhiste. Ce livre de Chris Germer puise dans cette tradition, particulièrement à partir des concepts et des pratiques validés par la science moderne...

Vous n'avez pas besoin de croire en aucun dogme, dans aucune doctrine, pour profiter de cette sagesse; vous pouvez être d'allégeance juive, chrétienne, musulmane, scientifique, ou septique, athée, etc., cette approche convient à tout humain, ouvert d'esprit, qui aime expérimenter et présente une attitude flexible.

Les cliniciens scientifiques ont découvert les bienfaits de la méditation, surtout aux Etats-Unis depuis les années 1970. Il y a beaucoup de recherches, d'essais, de publications, de séminaires, etc. La « méditation pleine conscience » (mindfulness) s'étend de plus en plus depuis les 25 dernières années. S'est ajouté le courant de « l'acceptation », qui fait partie de la 3^e vague en psychologie moderne.

À la « mindfulness » méditation s'est ajoutée la méditation de l'auto-compassion depuis surtout de 10 – 15 ans, avec Paul Gilbert, Kristine Neff et Christopher Germer, pour ne nommer que ceux-là.

La « mindfulness » tend à focaliser sur l'expérience d'une personne, soit une sensation, une pensée, une émotion. Mais que faisons nous lorsque nous sommes dépassés par une émotion, et que notre thérapeute n'est pas là?... Nous avons besoin alors d'un bon ami, avec un cœur compatissant; s'il n'y a pas personne autour de nous, nous pouvons alors nous donner de la douceur, à nous-mêmes – ça s'appelle de l'auto-compassion.

Germer a observé l'auto-compassion dans sa pratique clinique, et auprès de personnes avec des maladies terminales. Germer s'appliqua à développer chez ses patients un moyen de prolonger la compassion même lorsqu'il n'était pas là; il a développé une forme de « compassion portable » que le client pouvait apporter avec lui : c'est la fonction de l'auto-compassion, une forme d'auto-soin.

Données auto biographiques :

Chris Germer est allé en Inde plus d'une douzaine de fois... c'est lors de ses séjours qu'il a appris la méditation (« insight meditation »). Son père a été prisonnier des soldats britanniques pendant 9 ans en Inde, durant la 2^e guerre mondiale...

Christopher Germer pratique maintenant l'insight meditation à Boston.

Traduction libre par Léon M Larouche, md

« Le chemin conscient vers l'auto-compassion »
par Christopher Germer, 2009

Tables des matières

Introduction à l'auto-compassion.

1^{ère} semaine, début le 16 septembre (17 hres à 19 hres)

Identifier les éléments (16 sept)

Preciser les enjeux

Partie I : Découvrir l'auto compassion

Chapitre 1 Être bon avec soi-même. (23 sept)

- Aborder la douleur
- Ce à quoi nous résistons persiste.
- Trouver la voie du milieu
- Étapes de l'acceptation

Chapitre 2 Écouter votre corps. (30 sept)

- Le chemin pleinement conscient.
- Commencer à pratiquer la pleine conscience.
- La pleine conscience du corps.
- Devrais-je méditer?
- Pratiquer la méditation au quotidien.

Chapitre 3 Aborder les émotions difficiles. (7 oct)

- Comment nous créons notre souffrance.
- Amener les émotions dans le corps.
- L'art de nommer les émotions.
- Travailler avec les traumatismes.

Chapitre 4 Qu'est-ce que l'auto-compassion? (14 oct)

- Comment suis-je auto-compassionnant?
- Est-ce que l'auto-compassion est naturelle?
- Est-ce que l'auto-compassion est égoïste?
- Porter attention au « self ».
- Que dit la recherche sur l'auto-compassion?

Chapitre 5 Les chemins vers l'auto-compassion. (21 oct)

- Cinq voies vers l'auto-compassion :
- Ne pas nuire
- Savourer
- Cultiver les émotions positives
- Les origines dans l'enfance

Partie II : « Pratiquer la bonté aimante »

Chapitre 6 Prendre soin de nous-mêmes. (28 oct)

- Courte histoire de la bonté – aimante (« metta »).
- Mélanger pleine conscience et bienveillance.
- Bonne volonté vs bons sentiments.
- La puissance des mots
- Trouver une voie pour vous-même.
- La bonté aimante dans une harmonie à 3.
- Un « back draft » d'émotions
- La méditation comme une prière.
- Pas assis sur un coussin.
- Ce que « metta » n'est pas.

Chapitre 7 Prendre soin des autres. (4 nov)

- Les façons de se connecter.
- « Metta » pour les autres.
- Aimer les autres sans vous perdre.
- Emporter la « metta » avec soi.

Partie III : Ajuster l'auto compassion à sa mesure

Chapitre 8 Trouver votre balance. (11 nov)

- Être la maintenant.
- De quel type de personnalité êtes-vous?
- Qu'est ce qui vous retient?
- Ramener tout ça ensemble.

Chapitre 9 Faire des progrès : (18 nov)

- Étapes d'auto-compassion.
- La puissance de l'engagement.
- Maintenir une pratique de méditation.
- Autres considérations pratiques.
- Mesurer vos progrès.
- Recommencer de nouveau.

Cours préparé par Léon M. Larouche, md. et Manon Quesnel, inf. psychothérapeute



**HÔPITAL DU SACRÉ-CŒUR
DE MONTRÉAL**

HSCM *Doués pour la vie*

Document de travail

Groupe de méditation « Le chemin conscient vers l'auto-compassion »

DATE	ACTIVITÉS/OBJECTIFS (CHAPITRE)	Présences des participants
Chapitre 1 16 septembre	Introduction « Préciser les enjeux »	
Chapitre 2 23 septembre	Être bon avec soi-même	
Chapitre 3 30 septembre	Écouter votre corps	
Chapitre 4 7 octobre	Aborder les émotions difficiles	
Chapitre 5 14 octobre	Qu'est-ce que l'auto-compassion	
Chapitre 6 21 octobre	Les chemins vers l'auto-compassion	
Chapitre 7 28 octobre	Prendre soin de nous-mêmes	
Chapitre 8 4 novembre	Prendre soin des autres	
Chapitre 9 11 novembre	Trouver votre balance	
Chapitre 10 18 novembre	Faire des progrès	

*Centre affilié universitaire
suprarégional*

Clinique Bois-de-Boulogne
1575, boul. Henri-Bourassa Ouest,
suite 505
Montréal (Québec) H3M 3A9

T 514 338-4201
F 514 338-4493
www.hscm.ca


Université
de Montréal

Plan de la 1^{ère} séance (16 sept 2014)

- A - Avant - la veille :
- contacter (draft 1. + draft 2 = draft 3 !)
 - préparer matériel
 - tests (3)
 - textes (titre, table des matières, "introd"
Chap. 1, Exercice médit no 3.)

B - Séance (de 17h à 19h)

17.00 - auto présentations : Dr Jaconche

" : Mme Quessel

" : les 11 participants : 2 mots sur leur expérience
avec médit, + 4 mots leurs attentes

17.30h précisions re: attentes : ce n'est pas une fiche indir. M. group
(nous) c'est un entraînement à autogérer sa
douleur de façon constructive

17.30h - règles du groupe

17.40h - 1^{ère} courte méditation (un essai) (5 min)
- discussion - premières impressions

18.00 travail à domicile,

lectures ...

journal ...

18.15h. lire le texte : Introduction

18.25h. questions

18.30h. 2^e méditation (15 min)

18.45h. commentaires

~~18.55~~ : mot de la fin remise du texte (parapître)
et le texte les questions de la compari

Plan de la 1^{ère} séance. (16 sept 2014)

- A - avant - la veille :
- contacter (draft 1. + draft 2 = draft 3 !)
 - préparer matériel — — —
 - tests (3)
 - textes (titre, table des matières, 'introd'
Chap. 1, Exercice médit no 3.)

B - Séance (de 17h à 19h)

17.00 - auto présentations : Dr Jarouche

" : Mme Quenel

" : les 11 participants : 2 mots sur leur expérience avec médit, + 4 mots leurs attentes

17.30h précisions re: attentes : ce n'est pas une thérapie indiv. (un group
(nous) peut un entraînement à surmonter sa
douleur de façon constructive.

17.30h - règles du groupe.

17.40h - 1^{ère} courte méditation (un essai) (5 min)
- discussion - premières impressions

18.00 travail à domicile,
lectures ...
journal ...

18.15h. lire le texte : Introduction

18.25h. questions

18.30h. 2^e méditation (15 min)

18.45h. commentaires

~~18.55~~ : mot de la fin remise du texte (parcopie)
et le texte (les questions de la compa.)

Chapitre 1

Être bon avec soi-même.

- « Aborder la douleur »
- « Ce à quoi nous résistons persiste »
- « Trouver la voie du milieu »
- « Étapes de l'acceptation »

Partie I : DÉCOUVRIR L'AUTO-COMPASSION

Chapitre 1 : ÊTRE BON AVEC SOI MÊME

Exemple de Michèle = Après des années de gêne; a perdu espoir, a essayé X thérapies; fille intelligente, a obtenu son MBA, elle rougit du visage si gênée, embêtée : plus elle a peur de rougir, plus elle rougit...

Son thérapeute lui dit : « tout ce que je vais vous proposer va échouer si nous ne changeons pas l'approche... »

- Ce qu'elle fait pour ne pas se sentir gênée, la rend encore plus anxieuse... Si l'idée est fixée dans votre cerveau, plus vous la combattez, plus elle résiste... Michèle priait Dieu de faire que sa peur de rougir devant les gens s'en aille...

Son thérapeute lui propose de s'abandonner à Dieu; c'était nouveau! et contraire à son style; elle commença à accepter qu'elle était une personne anxieuse...

- le but de la thérapie fut de l'amener à accepter qu'elle rougisse facilement. Avec la pratique, sa réaction diminua de semaine en semaine. Elle commença de se dire « pas effrayée, pas effrayée... » quand elle se sentait anxieuse. Elle utilisait le concept « d'acceptation » avant même de le connaître. Mais ses progrès piétinaient : elle pratiquait l'acceptation pour spécifiquement réduire son anxiété, mais ce n'était pas la vraie acceptation :

L'acceptation véritable veut dire « embrasser tout ce qui monte en nous, de moment en moment, juste comme ça se présente» La seule réponse à nos problèmes est premièrement de les voir, d'assumer nos problèmes, pleinement et complètement, quoi qu'ils puissent être. Michèle espérait pouvoir sauter cette partie. L'histoire de Michèle finit bien : après 2 ans de travail et de méditation, elle apprit à vivre en accord avec son système nerveux sensible aux pressions sociales. Elle apprit à vivre avec ses réactions au stress.

Ce livre démontre comment nous pouvons bénéficier en nous tournant vers notre douleur émotionnelle, en l'accueillant. C'est une grosse commande. Ça peut faire peur, mais c'est souvent la meilleure chose que nous pouvons faire. Ce livre va nous montrer comment nous pouvons accomplir cette tâche. D'abord nous allons apprendre à pratiquer une prise conscience attentive à ce qui nous dérange. Ensuite, nous allons découvrir comment appliquer de la douceur à nous-même, spécialement quand nous nous sentons « pas bons ». Cette combinaison – pleine conscience et auto-compassion – peut transformer même les pires moments de notre vie

↓ Se tourner vers la douleur

Nous cherchons tous à être heureux. À partir de notre naissance, nos besoins changent. Adulte, nous voulons être heureux, avoir une famille, emploi, santé, argent, amour, admiration, etc.

Mais la douleur peut nous frapper à tout moment. Les personnes diffèrent l'une de l'autre dans la quantité de souffrance qu'elles peuvent endurer durant une vie, différent par la sorte de souffrance, mais pas un de nous ne s'en tire sans souffrance. La douleur et la souffrance sont des liens communs qui unissent toute l'humanité. La douleur que nous ne voulons pas rend nos vies insatisfaisantes. Plus nous souhaitons que nos vies soient différentes, plus nous nous sentons mal. Nous pouvons nous adapter maintenant, aux circonstances extérieures, mais tôt ou tard d'autres crises surviendront. Nous goûtons aux plaisirs, mais ça ne dure pas.

Une nouvelle approche consiste à changer notre relation envers le plaisir et la souffrance. Nous pouvons apprendre à être calmes même au milieu de la douleur; nous pouvons laisser le plaisir venir et s'en aller. C'est la sérénité.

Nous pouvons embrasser la peine aussi bien que le plaisir, vivant ainsi chaque moment à sa pleine mesure. Aussi paradoxal que ça puisse paraître pour être heureux, nous devons aussi embrasser le malheur...

↓ Ce à quoi nous résistons, persiste.

Nous pouvons considérer l'équation suivante :

« Douleur + Résistance = Souffrance! »

« Douleur » = les inconforts inévitables, accidents, maladies, mort, etc.

« Résistance » = tout effort pour éviter la douleur,

« Souffrance » = ce qui suit quand nous résistons à la douleur, la tension physique et émotionnelle que nous ajoutons à notre douleur, une couche après l'autre. Si notre résistance à la douleur est réduite à zéro, ainsi notre souffrance est réduite à zéro. La douleur est inévitable, la souffrance est évitable :

Regardons 4 problèmes communs où la douleur et souffrance interviennent :

Ex. 1. La douleur chronique :

Le mal de dos chronique est une atteinte incapacitante, très répandue. Les données sont surprenantes : les 2/3 des gens sans douleur chronique au dos ont les mêmes les mêmes problèmes structurels au dos que les gens qui ont de fait une douleur. Comment expliquer cela?

Exemple : Mira, 49 ans, en affaires, examens, exercices, douleur, chirurgie?

* données? → le succès à long terme
même taux si chirurgie ou pas!

Le meilleur traitement pour un disque qui fait l'hernie {réduire l'anxiété au sujet de la douleur et reprendre les activités progressivement. C'est la tension musculaire persistante qui cause la douleur dorsale chronique.

À long terme, l'acceptation de la douleur physique et le retour progressif au travail retourna Mira à sa vie normale

Ex. 2. L'insomnie :

Il s'agit d'un problème très répandu; il y a plusieurs causes. Nous avons tous remarqué le fait que d'essayer fort de s'endormir produit le résultat inverse : plus vous essayez, moins le sommeil ne vient.

Que se passe-t-il? La source du problème est que le système nerveux entre dans un mode « combat vs fuite » quand vous lutter pour tomber « endormi ». C'est un cercle vicieux, essayer de dormir pousse le corps dans un état d'éveil. Nous avons besoin de briser le cercle en abandonnant la bataille.

Il y a plusieurs façons de résoudre cette opposition :

- Vous pouvez manquer un peu de sommeil
- Rester calme dans le lit est une façon de se reposer
- Le corps va dormir s'il en a vraiment besoin
- Levez vous 20 – 30 minutes pour une pause et nouvel essai.
- Accepter l'insomnie en disant « c'est pas grave »
- Compter vos respirations...

Pour ceux que ces petits trucs n'aident pas, vous devez changer votre relation face à l'insomnie : quand vous allez vraiment, de façon authentique, accepter de ne pas dormir, votre corps va enfin avoir une chance de dormir.

* Livre : "Back Sense" par Dr. Ronald Siegel.

Ex. 3. La peur de parler en public :

Cette peur est très fréquente (1/3 des gens). (C. Germer a eu ce problème!).
Derrière cette peur se cache quoi? Un désir d'être aimé, d'apparaître
comme intelligent et charmant, et de ne pas ennuyer l'auditoire.

Moyen utilisé par Germer :

- Essayer de fournir aux auditeurs des points intéressants sur la science du cerveau;
- Changer de focus : attirer leur attention sur le sujet discuté, plutôt que sur moi;
- Mais, si j'essaie de ne pas paraître anxieux, la question va se poser dans ma tête : est-ce que je suis nerveux maintenant, et maintenant?

La seule solution durable à l'anxiété de parler en public est simplement de se permettre d'être anxieux..., bloquant ainsi la boucle du feedback négatif.

Ex. 4. Conflit dans la relation de couple :

Tous les couples ont des périodes difficiles.

Ex. Suzanne et Michel qui vivaient l'enfer,
du silence, déconnectés...
Divorce? Quoi? Travail 65hres/sem comme son père,
lui travaille trop, ne lui parle pas...
elle se sent « pas intéressante »...

Avec acceptation et auto-compassion, ils débutent à transformer leurs émotions.

N.B. Dans les 4 cas, on note une résistance à tolérer l'inconfort; plus on accepte l'anxiété, l'inconfort physique, l'insomnie et la douleur de la déconnexion, et le doute sur soi qui vient avec ça, plus on sera libéré.

D'un autre côté, en essayant de ne pas être honteux, en attaquant les autres, on finit par briser des relations. En buvant, en se mutilant, on ne résout rien.

Le défi est de se tourner vers nos difficultés avec une prise de conscience « non-condamnante », et avec compassion. Ce livre a été écrit pour vous orienter vers le sentier le plus fructueux.

↳ Trouver le chemin du milieu.

Vous ouvrir à l'inconfort est difficile.

Ex. de Christopher Germer (...) ce fut comme une thérapie d'exposition. Certaines personnes peuvent plonger directement dans une situation d'exposition; d'autre ont besoin d'y aller graduellement. Vous devez vous sentir en sécurité et compétent avant de faire le premier pas vers la douleur. Il faut vous apprivoiser avec la tendance dépressive, l'anxiété, les expériences traumatiques, etc.

Le but de ce livre est de vous enseigner les connaissances et les habiletés pour aborder la souffrance à partir d'une position de force. Mais ce livre ne peut pas vous enseigner l'intuition pour savoir s'il est sécuritaire, pour vous, en ce moment particulier de vous tourner vers votre douleur. Vous avez un système nerveux qui est sensible qui peut vous aider à distinguer entre « sécurité » et « inconfort ». La sagesse est la qualité de savoir les conséquences à court terme et à long terme de vos actions et de choisir le sentier du plus grand bénéfice. De rester fidèle à nos engagements et nos valeurs, en dépit des obstacles, est sage parce que cela va fournir le bonheur à long terme.

Le mieux est de chercher « un chemin du milieu » entre faire face et éviter vos difficultés. Si vous avez le choix, aborder les nouveaux défis seulement quand vous êtes bon et prêt. Mais n'abandonnez pas non plus. Nous avons aussi nos mécanismes de défense pour nous protéger.

↳ Étapes de l'acceptation.

Le processus d'aborder l'inconfort survient par étapes; il y a un adoucissement progressif, devant la souffrance :

1. Aversion – résistance, évitement, ruminations
2. Curiosité – se tourner vers l'inconfort avec intérêt
3. Tolérance – endurer prudemment
4. Permettre – laisser les sentiments aller et venir
5. Amitié - embrasser, voir les valeurs cachées

De l'acceptation à l'auto-compassion :

Le champ de la santé mentale est en train de découvrir l'importance d'accepter la douleur émotionnelle.

Les recherches récentes indiquent que les mécanismes de guérison derrière la thérapie qui réussit, ne sont pas ce que nous pensions l'être : c'est le processus d'établir une nouvelle relation avec nos pensées et nos sentiments plutôt que de les confronter directement, qui fait la différence. La nouvelle relation est moins évitante, moins empêtrée; plus acceptante, plus compatissante, et plus éveillé.

Qu'est ce que l'acceptation?

L'opposé de l'acceptation, c'est la résistance.

L'acceptation, « c'est de s'ouvrir émotionnellement à ce qui arrive au-dedans de nous dans le moment présent ». Le changement vient après, suit l'acceptation.

Mais nous avons besoin de savoir ce que nous acceptons, sinon nous risquons d'accommoder trop dans notre acceptation.

Une acceptation aveugle peut aussi tourner à la sentimentalité.

Donc, l'acceptation veut dire le choix conscient « d'expérencier » nos sensations nos sentiments, nos pensées comme ils se présentent, à chaque moment.

Qu'est-ce que l'auto-compassion?

Le mot vient du latin : com = (avec); pati (souffrir) = compatir.

Donc, compassion veut dire, « joindre une personne dans sa souffrance », c'est la pleine acceptation de la personne, de la douleur, et de nos réactions à la douleur.

L'auto-compassion a un côté non-intellectuel et sans-effort attaché à elle. Si nous pouvons reconnaître que nous souffrons et que nous luttons, le cœur commence

Monon, texte pour le
30 sept. à lire pour
correction, ne
tu veux bien ?
Jean-M.

Chapitre 2

Écouter votre corps

- « Commencer à pratiquer la pleine conscience »
- « La pleine conscience du corps »
- « Devrais-je méditer? »
- « Pratiquer la méditation au quotidien. »

Chapitre 2 : Écouter son cœur

Ce n'est pas facile de vivre dans un corps humain.

Mais nous avons la conscience et la compassion.

Pour être à l'aise avec son corps, il faut lui apporter attention. Nous avons besoin de reconnaître ce qu'il lui manque. Ensuite nous pouvons répondre avec compassion.

Quand nous souffrons, il n'est pas toujours immédiatement apparent de dire ce qu'est le problème.

Ex. Être congédié du travail... un torrent de sentiments, des pensées nous envahissent... déception, etc.

La pleine conscience est un type spécial de conscience qui peut nous garder ancré sécuritairement dans nos corps quand ça va mal : ça peut nous protéger contre la souffrance non-nécessaire de la vie. Dans la pleine conscience, nous avons moins besoin d'éviter pour nous protéger.

Dans ce chapitre, nous allons explorer ce qu'est la pleine conscience, et comment elle peut nous aider à ne pas essayer de fuir toute douleur.

➤ Le chemin pleinement conscient.

La pleine conscience doit être expérimentée personnellement pour être connue.

Ça ne peut pas être expliqué seulement avec des mots. Chaque moment de pleine conscience vient avant les mots. Nos cerveaux opèrent au niveau pré-verbal avant de pouvoir nommer, mais dans la hâte du quotidien, tout n'accède pas au niveau conscient.

La poésie capte bien l'expérience de la pleine conscience.

Gary Armstrong définit la pleine conscience ainsi; « il s'agit de savoir ce que vous expérimentez en même temps que vous l'expérimentez ».

La pleine conscience est la prise de conscience de moment en moment. Il y a liberté dans la pleine conscience parce que le fait de porter attention à notre flot de perceptions plutôt qu'à nos interprétations d'elles, rend chaque moment frais et vivant. La vie devient un festival pour nos sens quand nous sommes éveillés.

La pleine conscience a une qualité d'être dans un moment présent de liberté, de perspective aigüe, d'être connecté, sans jugement critique, de flotter dans la

journée. Quand nous sommes conscients et lucides, nous sommes moins portés à vouloir vivre autre chose, la vie est attirante.

Nous pouvons améliorer notre conscience par la pratique de la méditation. Pas besoin d'être un moine pour bénéficier de la méditation! Vous pouvez simplement prendre un engagement d'être éveillé.

Vous pouvez vous éveiller à votre vie du jour - le - jour à tout moment, ou dans tout endroit, en prenant conscience de ce qui est en vous, et autour de vous.

Demandez vous des questions :

- Suis-je confus? Ennuyé? Excité? Stressé? Paisible?
- Où est-ce que je sens les tensions dans mon corps?
- Suis-je inquiet du future? Etc.

L'opposé de la pleine conscience est la « non-conscience » quand vous faites les choses sans y penser, que vous êtes très préoccupé, quand vous mangez sans goûter...etc.

La « pleine conscience » est à la fois de savoir où est notre esprit d'un moment à l'autre, et aussi de diriger votre attention de façon habile.

Il faut avoir une attitude de « cœur ouvert » pour que la pleine conscience guérisse vraiment. Il n'est pas possible d'être conscient de quelque chose pour longtemps, si nous sommes dégoûté.

➤ Commencer à pratiquer la pleine conscience

Si vous vous avez écrit « une lettre à vous-même », après le premier chapitre, vous avez déjà eu un avant goût de la pleine conscience : votre esprit était dans un état de réceptivité, conscient d'une série de perceptions, sans besoin de les juger, de les évaluer.

C'est facile de vivre dans notre esprit si nous notons simplement ce qui entre et ce qui sort.

Les problèmes surviennent quand nous nous replions subconsciemment devant l'inconfort, quand nous essayons d'attraper les plaisirs, de les agripper, et que nous glissons dans le monde des fantaisies. Mais chacun de nous rapidement va découvrir comment il est difficile de faire un simple exercice.

Exercice : « La pleine conscience su son » (5 minutes)

C'est relaxant, juste, juste d'être avec la symphonie des mots. Vous avez ajouté des tâches en faisant l'exercice.

- Vous écoutez et autres bruits,
- Vous vous inquiétez pour savoir si vous faites bien l'exercice
- Vous pensez à aller faire l'exercice

Il est bon de simplement dire, « nommer », pour donner moins de travail à votre esprit

➤ Ancrer votre esprit.

Le cerveau a besoin d'une ancre.

Souvent la souffrance mentale s'aggrave quand nos esprits sautent d'un sujet à l'autre, ce qui peut être épuisant. Nous avons besoin de lui donner une ancre. C'est-à-dire une place pour aller qui est neutre, et sans vague. Le fait de s'ancrer calme l'esprit.

L'ancre la plus commune pour l'esprit est la respiration. Il y a de bonnes raisons qui appuient cela.

- La respiration opère 24 heures chaque jour :
- C'est facile de suivre son mouvement dans le corps.
- C'est familier, alors c'est un refuge sécuritaire face aux tempêtes quotidiennes dans la vie
- Elle opère automatiquement, sans effort personnel
- C'est notre plus loyal ami, nous accompagnant de la naissance à la mort.

* Prendre conscience de la respiration est un excellent moyen de ramasser notre attention et de vous ramener dans le moment présent!

Pas toutes les personnes peuvent s'ancrer sur la respiration, ex. les traumatisés ont des mémoires du trauma; les gens obsessionnels souvent vont essayer trop fort d'analyser les détails. Il peut arriver qu'il soit préférable que vous choisissiez un autre point d'ancrage : un mot, le plancher, un point sur le front : « Tica », etc.

➤ Exercice de La Pleine Conscience de la Respiration

Cet exercice prend environ 15 minutes :

- a) Trouver une place confortable pour vous asseoir.
Asseyez vous d'une façon à ce que vos os supportent bien vos muscles et de façon à ce que vous n'ayez pas besoin de faire d'effort pour rester dans une position pour tout l'exercice. Pour y arriver, essayez de garder votre dos droit et doucement supporté, avec vos épaules un peu abaissées et votre menton un peu incliné vers votre thorax.
- b) Prenez 3 respirations, lentes, faciles et profondes pour relaxer et laisser aller les fardeaux que vous transportez avec vous. Ensuite, laissez vos paupières se fermer doucement, ou mi-fermées, soit de façon que vous êtes confortable.
- c) Former une image de vous assis. Notez votre posture sur la chaise comme si vous étiez entrain de vous voir à partir de l'extérieur. Laissez votre corps et votre esprit être comme ils sont.
- d) Maintenant portez votre attention sur votre respiration. Diriger votre attention là où vous notez votre respiration le plus fortement. Certaines personnes la sentent à l'entrée des narines, peut-être comme un air frais sur la lèvre supérieure. D'autres peuvent ressentir le thorax qui se soulève et qui s'abaisse. D'autres encore sentent leur respiration le plus clairement dans leur abdomen, alors que le ventre prend de l'expansion à chaque inspiration et se rétracte à chaque expiration. Gentiment explorez votre corps et découvrez où votre respiration est le plus facile à noter.
- e) Maintenant, découvrez quand sentez vous votre respiration plus fortement : est-ce quand vous expirez, ou quand vous inspirez. Si ça semble égal dans les 2 directions, choisissez un mouvement. (Pour simplifier les instructions, nous assumerons pour le reste de l'exercice présent, et les autres, que vous avez choisi l'expiration comme étant votre choix, et que la location de la respiration sera les narines).
- f) Portez attention à la sensation dans chaque narine. Sentez l'air qui sort de vos narines à chaque fois que vous expirez. Ensuite, prendre une petite pause comme votre corps inspire. Laissez votre entière expérience juste être comme vous attendez. Ensuite ressentez votre respiration comme votre corps expire.
- g) Laissez votre corps vous respirez, c'est lui qui fait ça depuis toujours, de toute façon! Simplement diriger votre attention à la sensation de l'air dans votre nez chaque fois que expirez, une respiration après l'autre.

- h) Votre esprit « vagabonde » loin des sensations de la respiration plusieurs fois par minutes. Ne vous inquiétez pas combien de fois votre esprit vagabonde. Gentiment retourner à la sensation de votre expiration des deux narines quand vous notez que votre esprit a vagabondé.
- i) Vous pouvez utiliser une montre pour suivre le temps durant l'exercice. Jeter un coup d'œil à votre montre, et quand vous avez quelques minutes qui vous restent, relâchez votre focus sur les narines et permettez vous de sentir tout le haut de votre corps se mouvoir à chaque respiration. Ne vous fatiguez pas à penser trop à ce sujet. Sentez seulement votre corps, vivant, bougeant comme vous respirez.
- j) Après 15 minutes, doucement, ouvrez vos yeux, tout en regardant vers le bas. Savourez la tranquillité du moment avant de repartir.

Vous avez probablement noté comment votre esprit est occupé. C'est très difficile de trouver la respiration à travers le flot des pensées et des sentiments en compétition. Aussitôt que nous « focussions » pleinement sur une expiration, aussitôt l'esprit est parti dans un autre train de pensées. Quand l'objet de votre attention est répétitif et neutre, plutôt que nouveau et compétitif, le cerveau commence rapidement à s'occuper d'autres affaires.

La pleine conscience de la respiration cultive un focus sur un objet unique, mais ne vous attendez pas à ce que votre attention demeure invariablement sur votre respiration. Ce n'est pas comment le cerveau opère. Retournez simplement votre attention encore et encore à votre respiration lorsque vous notez que votre esprit a vagabondé. Rien de plus. C'est comme le dicton Zen dit : « si vous tombez six fois, relevez vous sept fois ! » Lorsque les gens disent : « je ne peux pas méditer », ils réfèrent habituellement à la croyance erronée, qu'ils devraient se concentrer mieux. Les distractions font partie de la méditation. Chaque moment où l'on reconnaît une distraction, elle doit être bienvenue plutôt que d'être vue comme une occasion d'auto-critique, parce que ça démontre que vous venez simplement de vous réveiller de votre rêverie.

La rêverie a sa place : la clef est d'être capable de reconnaître quand nous sommes entrain de rêvasser, et de nous réveiller occasionnellement. Malheureusement, la plupart du temps notre attention en perdue en rêverie, et nous souffrons de préoccupations stressantes. Quand nous retournons à la respiration, nous avons un moment de répit.

Si vous réalisez que votre niveau de stress augmente quand vous faites l'exercice de « la pleine conscience », essayez une nouvelle façon de la faire.

« Nous ne méditons pas pour nous améliorer, nous méditons pour en finir avec notre tendance compulsive d'essayer de tout faire mieux!

Le signe d'un maître aguerri de la méditation est sa détermination de retourner à la pratique de la respiration encore, et encore, sans jugement, pour des décades!

Un bénéfice supplémentaire d'ancrer votre attention à la respiration est que cela vous permet de voir comment votre esprit fonctionne. (Exercice 1, 2, 3, démontreront cela)

Vous êtes comme un enfant qui se cache derrière sa mère pour jeter un œil sur les environs, et revient à son point de d'encrage quand la tension monte.

➤ La pleine conscience du corps

Le corps est la fondation de l'apprentissage de la méditation de la pleine conscience.

Nous vivons dans un corps, nous nous exprimons avec le corps. Le corps est aussi important que l'esprit quand nous pratiquons la pleine conscience.

Les pensées surviennent très rapidement dans l'esprit, ce qui complique la méditation. Nous pouvons difficilement les retracer. C'est plus facile de rester conscient sur le moment présent. Quand nous focusons sur le corps.

Nous avons commencé à pratiquer la pleine conscience du corps en focusant sur la respiration. Élargissons maintenant le champ de la prise de conscience aux sensations autour de la respiration.

Exercice 4 : La pleine conscience des sensations corporelles

Cet exercice prend environ 20 minutes (position confortable, yeux fermés, 3 respirations...)

- a) Formez une image de vous. Notez votre posture sur la chaise comme si vous vous regardiez de l'extérieur
- b) Trouvez votre respiration en vous-même et pratiquez la méditation de la pleine conscience de la respiration pour quelques minutes. Laissez votre corps se respirer alors que vous repérez chaque expiration une après l'autre.
- c) Après quelques minutes, relâchez votre attention de votre respiration et ouvrez votre prise de conscience à tout corps, i.e. à tout l'espace inclut sous votre peau. Le corps vibre d'activité à tout moment. Laissez votre attention être attirée vers toute sensation qui prédomine. Notez simplement une, deux, trois sensations en succession (ex. les battements cardiaques, les pieds humides, la nuque crispée, etc.)
- d) Laissez chaque sensation être exactement comme elle est. Si vous sentez un inconfort, approchez vers elle gentiment et doucement ,dans votre esprit.
- e) Laissez votre attention continuer avec les sensations corporelles aussi longtemps qu'elle est naturellement attirée là, et ensuite retournez à votre respiration. Vous pouvez retourner à votre respiration à chaque fois que vous en sentez le besoin pour recouper et stabiliser votre attention.
- f) De nouveau, ouvrez votre attention aux sensations corporelles qui nous interpellent, i.e. celle que vous sentez le plus fort. Prenez ça lentement et doucement. La tâche est de rester avec les sensations qui arrivent au moment présent, pas d'identifier le plus de sensations que possible.
- g) Pour les dernières 10 – 15 minutes, laissez vous sentir votre respiration et ensuite sentez toutes autres sensations prédominantes dans le corps. Alternez entre la respiration et les autres sensations d'une manière relaxe, d'une manière amusante. Notez votre respiration tout en observant les autres sensations qui évoluent dans votre corps. Soyez corporellement unifié, respirant et ressentant.

- Vous pouvez ouvrir vos yeux.

- Vous sentez-vous relaxé lorsque vous êtes revenu à votre respiration, après avoir pris conscience des autres sensations dans le corps? Peut-être avez-vous eue l'expérience opposée, i.e. que de se concentrer uniquement sur votre respiration était vécu comme restreignant, et que la pleine conscience du corps était un soulagement...

La méditation de la pleine conscience est souvent une danse entre la prise de conscience avec un foyer unique ou la prise de conscience du champ d'observation au complet. Quand votre attention est trop restreinte autour de votre respiration, causant un certain stress, vous pouvez relaxer en ouvrant votre prise de conscience à d'autres perceptions. Alternativement, quand votre attention est balayée dans la tornade des événements qui arrivent continuellement dans votre corps ou dans l'esprit, vous pouvez trouver refuge de l'orage dans une attention très ciblée sur la respiration.

➤ Dois-je méditer?

Il y a deux catégories de méditation de la pleine conscience : celle formelle, et celle informelle. La méditation « formelle » de la pleine conscience est quand nous consacrons du temps, habituellement une demie heure ou plus à être conscient pleinement de ce que nous sentons, ressentons, pensons. La méditation « informelle » est quand nous prenons un bref moment de pleine conscience au milieu de nos vies occupées. Les deux approches peuvent être pratiquées alors assis, debout, en marchant, en mangeant, en écrivant, n'importe où, n'importe quand. La différence entre méditation informelle et méditation formelle dépend principalement entre le temps utilisé et le but.

Chaque personne devrait décider pour elle-même si ça lui fait du sens d'établir une pratique formelle. La pratique formelle est plus intense, ce qui généralement transforme l'esprit à un niveau plus profond : cela permet des prises de conscience plus profondes dans la nature de l'esprit et sur notre conditionnement perceptuel. Si vous souhaitez faire de la méditation formelle, cela devrait être plaisant et cela devrait convenir à votre tempérament et votre style de vie. La plupart des gens ne veulent pas coincer une autre activité dans leur cédule occupée. Et ils ne devraient pas, le livre n'est pas écrit pour des gens qui veulent devenir des méditateurs « formels », bien que certains amateurs peuvent développer un goût pour la méditation. Les pratiques de la méditation formelle ici sont offertes d'abord de sorte que vous puissiez avoir une expérience directe de la méditation et de l'auto-compassion, et elles peuvent servir de modèle pour pratiquer plus informellement.

La méditation formelle n'est jamais une fin en soi : la vie elle-même est la pratique réelle! Il est difficile de rester conscient et bien éveillé au milieu du flot

des impressions sensorielles et des réactions émotionnelles que nous rencontrons dans la vie quotidienne. Observez l'état de votre esprit un matin en vous levant : les enfants, les déjeuners, la journée à planifier, les choses à réparer, etc.

Maintenir la présence d'esprit pour affronter tous les problèmes qui se présentent calmement et efficacement est une habilité qui se développe avec la pratique de la méditation. Si vous passez une portion du temps chaque jour à explorer votre expérience intérieure dans une méditation formelle, la même genre d'auto-observation va vraisemblablement continuer durant le jour, même durant les pires moments.

La méditation formelle de la pleine conscience nous aide particulièrement à vivre avec l'inconfort, à habiter dans nos corps d'une façon qui ne tourne pas la douleur de chaque journée en un problème encore plus grand. Le maître Jon – Kabat Zinn explique que cette pratique quotidienne nous donne la liberté de répondre plutôt que de réagir aux problèmes de la vie. Nous pouvons faire des choix judicieux, sages, au sujet de votre vie.

Pendant combien de temps à faire de la méditation formelle est recommandé? La durée habituelle est de 30 à 45 minutes. Les gens très occupés vont méditer 20 minutes 1 ou 2 fois par jour, ce qui est déjà beau. L'amélioration semble dépendre du temps consacré à la pratique.

Il semble y avoir un développement de certaines zones du cerveau chez les gens qui méditent depuis plusieurs années.

* Voir : Sara Lazar (Univ. Harvard, 2005)

Les mécanismes qui expliquent les effets bénéfiques de la méditations de la pleine conscience sont nombreux; retenons la « méta-cognition » qui consiste dans la capacité cognitive de prendre un recul et d'observer nos pensées et nos sentiments, plutôt que de faire « hijacker » par eux...

Pourquoi la méditation rendrait plus sage devant la vie? En méditant, nous découvrons avec le temps, que tout change, tout passe; que nous créons souvent notre propre souffrance quand nous nous opposons au changement, au vieillissement, aux peines véritables de la vie; nous découvrons que notre moi est souvent chancelant durant les épreuves de la vie. Le méditant persistant, apprend à recevoir avec équanimité les succès et les échecs de la vie, il s'applique à saisir chaque moment précieux de sa vie.

Pratique de la méditation de la pleine conscience dans la vie de tous les jours
(informelle)

La méditation informelle veut dire que nous choisissons de porter attention, volontairement, à ce qui arrive dans le moment présent. Toute expérience de moment, en moment peut être un objet approprié pour la méditation de la pleine

conscience. Le présent moment nous libère de nos préoccupations, ne vous juge jamais, et nous entretient sans fin, de nouvelles expériences.

Ajuster pour vous les exercices de la pleine conscience :

Les exercices doivent être adaptés pour vous fournir une expérience aussi plaisante que possible. La pleine conscience vient naturellement quand vous vous plaisez dans l'exercice.

Tous les exercices comportent 3 composantes :

1. Arrêtez (stop)
2. Observez (observa)
3. Retournez (return)

« Arrêtez »

D'abord cessez ce que vous faisiez.
Le fait de ralentir aussi facilite la pleine conscience.

« Observez »

Essayez de devenir un participant – observateur, engagé dans l'expérience. La vie bouillonne autour de vous, en vous, vous êtes dans le milieu de tout cela, mais, vous pouvez en même temps observer. Si vous voulez vous calmer, vous pouvez simplement observer votre respiration. Si vous voulez explorer et comprendre ce que vous ressentez dans ce moment, vous pouvez faire un « body scan » pour nommer vos sensations, vos émotions : « colère », « peur », « tristesse », etc...

« Retournez »

Quand vous notez que votre attention a été absorbé dans les rêveries, gentiment guidez la au point de départ. Si vous faite une activité, portez attention.

« Respirez consciemment »

Si vous êtes confus, revenez à la respiration. Laissez vous nourrir par la respiration consciente.

La respiration consciente est la plus facile, la plus commune technique de la pleine conscience; le défi est de vous rappeler de le faire souvent, dans le milieu de notre vie trépidante.

« Marchez consciemment ».

La marche en méditant est une pratique délicieuse, surtout si vous avez été assis toute la journée et que vous manquez d'exercice. Vous pouvez le

faire d'un trait, 20 minutes, ou par petites marches. La marche en forêt est une façon bien particulière de s'ouvrir aux beautés de la nature (Henri David Thoreau, « le philosophe dans les bois », marchait environ 3 heures par jour dans les bois autour de Concord, et dans les montagnes).

Faites cet exercice d'abord à la maison : marchez très lentement, puis marchez à une vitesse normale quand vous marchez en public. Cela vous gronde très solidement de sentir la terre sous vos pieds, spécialement quand vous êtes pressé, ou émotionnellement perturbé. Certaines personnes préfèrent porter leur attention seulement sur leur respiration durant la marche. C'est OK. Comme dans tout exercice de pleine conscience, sentez vous libre d'expérimenter et de trouver ce qui marche le mieux pour vous.

Exercice : La « marche consciente ».

Planifiez pour une marche de 10 minutes, ou plus. (soit dans une maison, soit dans un parc)

- a) Tenez vous debout pour un moment et ancrez votre attention dans votre corps. Soyez conscient de vous dans la posture debout. Sentez votre corps.
- b) Commencez à marche lentement, et résolument. Notez ce que vous sentez de lever un pied, de faire un pas en avant, et de le placer par terre, alors que l'autre pied commence à se lever, quittant le sol. Faites la même chose avec l'autre pied. Sentez la sensation de lever, d'avancer, et de placer le pied, encore et encore. Vous pouvez aussi dire les mots « lever, « avancer », « placer », pour fixer votre attention sur la tâche.
- c) Quand votre esprit « vagabonde », gentiment retournez à vos sensations physiques de marcher. Si vous sentez une urgence de bouger plus vite prenez simplement note et retournez à la sensation de marcher.
- d) Faites ça avec gentillesse et gratitude. Vos relativement petits pieds supportent tout votre corps, vos hanches supportent tout votre thorax. Goûtez la merveille de marcher.
- e) Avancez doucement et de façon fluide dans l'espace, étant éveillé au fait que vous êtes entrain de marcher. Certaines personnes trouvent plus facile de diriger leur attention en dessous des genoux, ou même exclusivement au-dessous de leurs pieds.
- f) Quand vous arrivez à la fin de votre espace pour marcher, arrêtez pour un moment, prenez une bonne respiration consciente, restez bien ancré dans votre corps, et changez de direction.
- g) À la fin de votre période de méditation, invitez vous à rester conscient de vos sensations corporelles à travers la journée. Notez les sensations de marcher alors que vous passez à votre activité suivante.

Chapitre 1

Être bon avec soi-même.

- « Aborder la douleur »
- « Ce à quoi nous résistons persiste »
- « Trouver la voie du milieu »
- « Étapes de l'acceptation »

Partie I : DÉCOUVRIR L'AUTO-COMPASSION

Chapitre 1 : ÊTRE BON AVEC SOI MÊME

Exemple de Michèle = Après des années de gêne; a perdu espoir, a essayé X thérapies; fille intelligente, a obtenu son MBA, elle rougit du visage si gênée, embêtée : plus elle a peur de rougir, plus elle rougit...

Son thérapeute lui dit : « tout ce que je vais vous proposer va échouer si nous ne changeons pas l'approche... »

- Ce qu'elle fait pour ne pas se sentir gênée, la rend encore plus anxieuse... Si l'idée est fixée dans votre cerveau, plus vous la combattez, plus elle résiste... Michèle priait Dieu de faire que sa peur de rougir devant les gens s'en aille...

Son thérapeute lui propose de s'abandonner à Dieu; c'était nouveau! et contraire à son style; elle commença à accepter qu'elle était une personne anxieuse...

- le but de la thérapie fut de l'amener à accepter qu'elle rougisse facilement. Avec la pratique, sa réaction diminua de semaine en semaine. Elle commença de se dire « pas effrayée, pas effrayée... » quand elle se sentait anxieuse. Elle utilisait le concept « d'acceptation » avant même de le connaître. Mais ses progrès piétinaient : elle pratiquait l'acceptation pour spécifiquement réduire son anxiété, mais ce n'était pas la vraie acceptation :

L'acceptation véritable veut dire « embrasser tout ce qui monte en nous, de moment en moment, juste comme ça se présente ». La seule réponse à nos problèmes est premièrement de les voir, d'assumer nos problèmes, pleinement et complètement, quoi qu'ils puissent être. Michèle espérait pouvoir sauter cette partie. L'histoire de Michèle finit bien : après 2 ans de travail et de méditation, elle apprit à vivre en accord avec son système nerveux sensible aux pressions sociales. Elle apprit à vivre avec ses réactions au stress.

Ce livre démontre comment nous pouvons bénéficier en nous tournant vers notre douleur émotionnelle, en l'accueillant. C'est une grosse commande. Ça peut faire peur, mais c'est souvent la meilleure chose que nous pouvons faire. Ce livre va nous montrer comment nous pouvons accomplir cette tâche. D'abord nous allons apprendre à pratiquer une prise conscience attentive à ce qui nous dérange. Ensuite, nous allons découvrir comment appliquer de la douceur à nous-même, spécialement quand nous nous sentons « pas bons ». Cette combinaison – pleine conscience et auto-compassion – peut transformer même les pires moments de notre vie

↳ Se tourner vers la douleur

Nous cherchons tous à être heureux. À partir de notre naissance, nos besoins changent. Adulte, nous voulons être heureux, avoir une famille, emploi, santé, argent, amour, admiration, etc.

Mais la douleur peut nous frapper à tout moment. Les personnes diffèrent l'une de l'autre dans la quantité de souffrance qu'elles peuvent endurer durant une vie, différent par la sorte de souffrance, mais pas un de nous ne s'en tire sans souffrance. La douleur et la souffrance sont des liens communs qui unissent toute l'humanité. La douleur que nous ne voulons pas rend nos vies insatisfaisantes. Plus nous souhaitons que nos vies soient différentes, plus nous nous sentons mal. Nous pouvons nous adapter maintenant, aux circonstances extérieures, mais tôt ou tard d'autres crises surviendront. Nous goûtons aux plaisirs, mais ça ne dure pas.

Une nouvelle approche consiste à changer notre relation envers le plaisir et la souffrance. Nous pouvons apprendre à être calmes même au milieu de la douleur; nous pouvons laisser le plaisir venir et s'en aller. C'est la sérénité.

Nous pouvons embrasser la peine aussi bien que le plaisir, vivant ainsi chaque moment à sa pleine mesure. Aussi paradoxal que ça puisse paraître pour être heureux, nous devons aussi embrasser le malheur...

↳ Ce à quoi nous résistons, persiste.

Nous pouvons considérer l'équation suivante :

- « Douleur + Résistance = Souffrance! »
- « Douleur » = les inconforts inévitables, accidents, maladies, mort, etc.
- « Résistance » = tout effort pour éviter la douleur,
- « Souffrance » = ce qui suit quand nous résistons à la douleur, la tension physique et émotionnelle que nous ajoutons à notre douleur, une couche après l'autre. Si notre résistance à la douleur est réduite à zéro, ainsi notre souffrance est réduite à zéro. La douleur est inévitable, la souffrance est évitable :

Regardons 4 problèmes communs où la douleur et la souffrance interviennent :

Ex. 1. La douleur chronique :

Le mal de dos chronique est une atteinte incapacitante, très répandue. Les données sont surprenantes : les 2/3 des gens sans douleur chronique au dos ont les mêmes les mêmes problèmes structurels au dos que les gens qui ont de fait une douleur. Comment expliquer cela?

Exemple : Mira, 49 ans, en affaires, examens, exercices, douleur, chirurgie?

* données? → le succès à long terme
même taux si chirurgie ou pas!

Le meilleur traitement pour un disque qui fait l'hernie {réduire l'anxiété au sujet de la douleur et reprendre les activités progressivement. C'est la tension musculaire persistante qui cause la douleur dorsale chronique.

À long terme, l'acceptation de la douleur physique et le retour progressif au travail retourna Mira à sa vie normale

Ex. 2. L'insomnie :

Il s'agit d'un problème très répandu; il y a plusieurs causes. Nous avons tous remarqué le fait que d'essayer fort de s'endormir produit le résultat inverse : plus vous essayez, moins le sommeil ne vient.

Que se passe-t-il? La source du problème est que le système nerveux entre dans un mode « combat vs fuite » quand vous lutter pour tomber « endormi ». C'est un cercle vicieux, essayer de dormir pousse le corps dans un état d'éveil. Nous avons besoin de briser le cercle en abandonnant la bataille.

Il y a plusieurs façons de résoudre cette opposition :

- Vous pouvez manquer un peu de sommeil
- Rester calme dans le lit est une façon de se reposer
- Le corps va dormir s'il en a vraiment besoin
- Levez vous 20 – 30 minutes pour une pause et nouvel essai.
- Accepter l'insomnie en disant « c'est pas grave »
- Compter vos respirations...

Pour ceux que ces petits trucs n'aident pas, vous devez changer votre relation face à l'insomnie : quand vous allez vraiment, de façon authentique, accepter de ne pas dormir, votre corps va enfin avoir une chance de dormir.

* Livre : "Back Sense" par Dr. Ronald Siegel.

Ex. 3. La peur de parler en public :

Cette peur est très fréquente (1/3 des gens). (C. Germer a eu ce problème!).
Derrière cette peur se cache quoi? Un désir d'être aimé, d'apparaître
comme intelligent et charmant, et de ne pas ennuyer l'auditoire.

Moyen utilisé par Germer :

- Essayer de fournir aux auditeurs des points intéressants sur la science du cerveau;
- Changer de focus : attirer leur attention sur le sujet discuté, plutôt que sur moi;
- Mais, si j'essaie de ne pas paraître anxieux, la question va se poser dans ma tête : est-ce que je suis nerveux maintenant, et maintenant?

La seule solution durable à l'anxiété de parler en public est simplement de se permettre d'être anxieux..., bloquant ainsi la boucle du feedback négatif.

Ex. 4. Conflit dans la relation de couple :

Tous les couples ont des périodes difficiles.

Ex. Suzanne et Michel qui vivaient l'enfer,
du silence, déconnectés...
Divorce? Quoi? Travail 65hres/sem comme son père,
lui travaille trop, ne lui parle pas...
elle se sent « pas intéressante »...

Avec acceptation et auto-compassion, ils débutent à transformer leurs émotions.

N.B. Dans les 4 cas, on note une résistance à tolérer l'inconfort; plus on accepte l'anxiété, l'inconfort physique, l'insomnie et la douleur de la déconnexion, et le doute sur soi qui vient avec ça, plus on sera libéré.

D'un autre côté, en essayant de ne pas être honteux, en attaquant les autres, on finit par briser des relations. En buvant, en se mutilant, on ne résout rien.

Le défi est de se tourner vers nos difficultés avec une prise de conscience « non-condamnante », et avec compassion. Ce livre a été écrit pour vous orienter vers le sentier le plus fructueux.

‡ Trouver le chemin du milieu.

Vous ouvrir à l'inconfort est difficile.

Ex. de Christopher Germer (...) ce fut comme une thérapie d'exposition. Certaines personnes peuvent plonger directement dans une situation d'exposition; d'autre ont besoin d'y aller graduellement. Vous devez vous sentir en sécurité et compétent avant de faire le premier pas vers la douleur. Il faut vous apprivoiser avec la tendance dépressive, l'anxiété, les expériences traumatiques, etc.

Le but de ce livre est de vous enseigner les connaissances et les habiletés pour aborder la souffrance à partir d'une position de force. Mais ce livre ne peut pas vous enseigner l'intuition pour savoir s'il est sécuritaire, pour vous, en ce moment particulier de vous tourner vers votre douleur. Vous avez un système nerveux qui est sensible qui peut vous aider à distinguer entre « sécurité » et « inconfort ». La sagesse est la qualité de savoir les conséquences à court terme et à long terme de vos actions et de choisir le sentier du plus grand bénéfice. De rester fidèle à nos engagements et nos valeurs, en dépit des obstacles, est sage parce que cela va fournir le bonheur à long terme.

Le mieux est de chercher « un chemin du milieu » entre faire face et éviter vos difficultés. Si vous avez le choix, aborder les nouveaux défis seulement quand vous êtes bon et prêt. Mais n'abandonnez pas non plus. Nous avons aussi nos mécanismes de défense pour nous protéger.

↳ Étapes de l'acceptation.

Le processus d'aborder l'inconfort survient par étapes; il y a un adoucissement progressif, devant la souffrance :

1. Aversion – résistance, évitement, ruminations
2. Curiosité – se tourner vers l'inconfort avec intérêt
3. Tolérance – endurer prudemment
4. Permettre – laisser les sentiments aller et venir
5. Amitié - embrasser, voir les valeurs cachées

De l'acceptation à l'auto-compassion :

Le champ de la santé mentale est en train de découvrir l'importance d'accepter la douleur émotionnelle.

Les recherches récentes indiquent que les mécanismes de guérison derrière la thérapie qui réussit, ne sont pas ce que nous pensions l'être : c'est le processus d'établir une nouvelle relation avec nos pensées et nos sentiments plutôt que de les confronter directement, qui fait la différence. La nouvelle relation est moins évitante, moins empêtrée; plus acceptante, plus compatissante, et plus éveillé.

Qu'est ce que l'acceptation?

L'opposé de l'acceptation, c'est la résistance.

L'acceptation, « c'est de s'ouvrir émotionnellement à ce qui arrive au-dedans de nous dans le moment présent ». Le changement vient après, suit l'acceptation.

Mais nous avons besoin de savoir ce que nous acceptons, sinon nous risquons d'accommoder trop dans notre acceptation.

Une acceptation aveugle peut aussi tourner à la sentimentalité.

Donc, l'acceptation veut dire le choix conscient « d'expérencier » nos sensations nos sentiments, nos pensées comme ils se présentent, à chaque moment.

Qu'est-ce que l'auto-compassion?

Le mot vient du latin : com = (avec); pati (souffrir) = compatir.

Donc, compassion veut dire, « joindre une personne dans sa souffrance », c'est la pleine acceptation de la personne, de la douleur, et de nos réactions à la douleur.

L'auto-compassion a un côté non-intellectuel et sans-effort attaché à elle. Si nous pouvons reconnaître que nous souffrons et que nous luttons, le cœur commence

automatiquement à s'attendrir. Nous découvrons de la sympathie pour nous-même.

L'auto-compassion est simplement de se donner la même douceur à soi-même que nous donnerions aux autres. Nous avons tous un intérêt pour l'auto-compassion.

« Prenez ça facile » : ça fait beaucoup de théorie. Avec les chapitres, vous verrez les applications pour vivre les exercices avec cette théorie.

JOURNAL DE L'AUTO-COMPASSION

- Étape 1 ;J'observe en pleine conscience, un événement, un jugement, une émotion
- Étape 2 ;Je note qu'il est possible que ceci soit partagé par plusieurs humains . Une expérience humaine.
- Étape 3 ;Je pose sur moi un regard bienveillant et je peux même me permettre d'autres réactions qui soient plus en accord avec mes valeurs.

Exemple de journal de l'auto-compassion

- Ce midi au resto, je me suis impatientée, je perdais mon temps à attendre la note,la « maudite » ne semble pas me voir. Finalement cette serveuse va me traiter autrement ,(frustrations ,colère , honte) après l'avoir cyniquement remerciée en diminuant son pourboire.
- Je note que j'ai agis sous l'emprise de l'impatience, que je ne suis pas toujours ainsi ,que nulle n'est parfaite et qu'il est humain de s'emporter; si je n'avais pas ce r.d.v. si important et que le trafic était moins dense, j'aurais été dans un autre état.

Suite de l'exemple :journal

- Ajouter un regard bienveillant, se reconforter avec des mots empreints de compréhension ou de sollicitude.
- Il est utile de vous rappeler que vous pouvez compter sur vous et vous rassurer comme le ferait une bonne amie.
- Se rappeler de votre code de valeurs habituelles et s'engager à être un peu patiente cette semaine avec une personne ou même avec une autre serveuse.

JOURNAL DE L'AUTO-COMPASSION

- Étape 1 ;J'observe en pleine conscience, un événement, un jugement, une émotion
- Étape 2 ;Je note qu'il est possible que ceci soit partagé par plusieurs humains . Une expérience humaine.
- Étape 3 ;Je pose sur moi un regard bienveillant et je peux même me permettre d'autres réactions qui soient plus en accord avec mes valeurs.

Exemple de journal de l'auto-compassion

- Ce midi au resto, je me suis impatientée, je perdais mon temps à attendre la note, la « maudite » ne semble pas me voir. Finalement cette serveuse va me traiter autrement ,(frustrations ,colère , honte) après l'avoir cyniquement remerciée en diminuant son pourboire.
- Je note que j'ai agis sous l'emprise de l'impatience, que je ne suis pas toujours ainsi ,que nulle n'est parfaite et qu'il est humain de s'emporter; si je n'avais pas ce r.d.v. si important et que le trafic était moins dense, j'aurais été dans un autre état.

Suite de l'exemple :journal

- Ajouter un regard bienveillant, se reconforter avec des mots empreints de compréhension ou de sollicitude.
- Il est utile de vous rappeler que vous pouvez compter sur vous et vous rassurer comme le ferait une bonne amie.
- Se rappeler de votre code de valeurs habituelles et s'engager à être un peu patiente cette semaine avec une personne ou même avec une autre serveuse.

JOURNAL DE L'AUTO-COMPASSION

- Étape 1 ;J'observe en pleine conscience, un événement, un jugement, une émotion
- Étape 2 ;Je note qu'il est possible que ceci soit partagé par plusieurs humains . Une expérience humaine.
- Étape 3 ;Je pose sur moi un regard bienveillant et je peux même me permettre d'autres réactions qui soient plus en accord avec mes valeurs.

Exemple de journal de l'auto-compassion

- Ce midi au resto, je me suis impatientée, je perdais mon temps à attendre la note, la « maudite » ne semble pas me voir. Finalement cette serveuse va me traiter autrement ,(frustrations ,colère , honte) après l'avoir cyniquement remerciée en diminuant son pourboire.
- Je note que j'ai agi sous l'emprise de l'impatience, que je ne suis pas toujours ainsi ,que nulle n'est parfaite et qu'il est humain de s'emporter; si je n'avais pas ce r.d.v. si important et que le trafic était moins dense, j'aurais été dans un autre état.

Suite de l'exemple :journal

- Ajouter un regard bienveillant, se reconforter avec des mots empreints de compréhension ou de sollicitude.
- Il est utile de vous rappeler que vous pouvez compter sur vous et vous rassurer comme le ferait une bonne amie.
- Se rappeler de votre code de valeurs habituelles et s'engager à être un peu patiente cette semaine avec une personne ou même avec une autre serveuse.

JOURNAL DE L'AUTO-COMPASSION

- Étape 1 ;J'observe en pleine conscience, un événement, un jugement, une émotion
- Étape 2 ;Je note qu'il est possible que ceci soit partagé par plusieurs humains . Une expérience humaine.
- Étape 3 ;Je pose sur moi un regard bienveillant et je peux même me permettre d'autres réactions qui soient plus en accord avec mes valeurs.

Exemple de journal de l'auto-compassion

- Ce midi au resto, je me suis impatientée, je perdais mon temps à attendre la note,la « maudite » ne semble pas me voir. Finalement cette serveuse va me traiter autrement ,(frustrations ,colère , honte) après l'avoir cyniquement remerciée en diminuant son pourboire.
- Je note que j'ai agis sous l'emprise de l'impatience, que je ne suis pas toujours ainsi ,que nulle n'est parfaite et qu'il est humain de s'emporter; si je n'avais pas ce r.d.v. si important et que le trafic était moins dense, j'aurais été dans un autre état.

Suite de l'exemple :journal

- Ajouter un regard bienveillant, se reconforter avec des mots empreints de compréhension ou de sollicitude.
- Il est utile de vous rappeler que vous pouvez compter sur vous et vous rassurer comme le ferait une bonne amie.
- Se rappeler de votre code de valeurs habituelles et s'engager à être un peu patiente cette semaine avec une personne ou même avec une autre serveuse.

Exercice 2 : « La pleine conscience du son »

Exercice : « La pleine conscience du son » (5 minutes)

- Prendre la position digne du méditant, le dos droit sans être raide
- Débuter par l'attention porter sur la respiration
- Puis étendre le champ de la conscience à l'ouïe, aux oreilles...
- Sans partir à la recherche des sons, simplement être témoin des sons ici, dans la pièce, dans l'environnement.
- Étendez votre radar sans juger – simplement être avec les sons ou à l'absence de son. Sans juger si c'est beau ou pas, agaçant ou pas, et sans partir à la recherche des sons – simplement écouter et entendre. Lorsque naturellement votre attention est distraite de l'écoute des sons, doucement, simplement, ramenez le focus sur le paysage sonore et observez.
- Lorsque vous serez prêt, vos yeux pourront s'ouvrir.

Chapitre 2

Écouter votre corps

« Commencer à pratiquer la pleine
conscience»

« La pleine conscience du corps »

« Devrais-je méditer? »

« Pratiquer la méditation au
quotidien.»

Chapitre 2 : Écouter son cœur

Ce n'est pas facile de vivre dans un corps humain.

Mais nous avons la conscience et la compassion.

Pour être à l'aise avec son corps, il faut lui apporter attention. Nous avons besoin de reconnaître ce qu'il lui manque. Ensuite nous pouvons répondre avec compassion.

Quand nous souffrons, il n'est pas toujours immédiatement apparent de dire ce qu'est le problème.

Ex. Être congédié du travail... un torrent de sentiments, des pensées nous envahissent... déception, etc.

La pleine conscience est un type spécial de conscience qui peut nous garder ancré sécuritairement dans nos corps quand ça va mal : ça peut nous protéger contre la souffrance non-nécessaire de la vie. Dans la pleine conscience, nous avons moins besoin d'éviter pour nous protéger.

Dans ce chapitre, nous allons explorer ce qu'est la pleine conscience, et comment elle peut nous aider à ne pas essayer de fuir toute douleur.

➤ Le chemin pleinement conscient.

La pleine conscience doit être expérimentée personnellement pour être connue.

Ça ne peut pas être expliqué seulement avec des mots. Chaque moment de pleine conscience vient avant les mots. Nos cerveaux opèrent au niveau pré-verbal avant de pouvoir nommer, mais dans la hâte du quotidien, tout n'accède pas au niveau conscient.

La poésie capte bien l'expérience de la pleine conscience.

Gary Armstrong définit la pleine conscience ainsi; « il s'agit de savoir ce que vous expérimentez en même temps que vous l'expérimentez ».

La pleine conscience est la prise de conscience de moment en moment. Il y a liberté dans la pleine conscience parce que le fait de porter attention à notre flot de perceptions plutôt qu'à nos interprétations d'elles, rend chaque moment frais et vivant. La vie devient un festival pour nos sens quand nous sommes éveillés.

La pleine conscience a une qualité d'être dans un moment présent de liberté, de perspective aigüe, d'être connecté, sans jugement critique, de flotter dans la

journée. Quand nous sommes conscients et lucides, nous sommes moins portés à vouloir vivre autre chose, la vie est attirante.

Nous pouvons améliorer notre conscience par la pratique de la méditation. Pas besoin d'être un moine pour bénéficier de la méditation! Vous pouvez simplement prendre un engagement d'être éveillé.

Vous pouvez vous éveiller à votre vie du jour - le - jour à tout moment, ou dans tout endroit, en prenant conscience de ce qui est en vous, et autour de vous.

Demandez vous des questions :

- Suis-je confus? Ennuyé? Excité? Stressé? Paisible?
- Où est-ce que je sens les tensions dans mon corps?
- Suis-je inquiet du futur? Etc.

L'opposé de la pleine conscience est la « non-conscience » quand vous faites les choses sans y penser, que vous êtes très préoccupé, quand vous mangez sans goûter...etc.

La « pleine conscience » est à la fois de savoir où est notre esprit d'un moment à l'autre, et aussi de diriger votre attention de façon habile.

Il faut avoir une attitude de « cœur ouvert » pour que la pleine conscience guérisse vraiment. Il n'est pas possible d'être conscient de quelque chose pour longtemps, si nous sommes dégoûté.

► Commencer à pratiquer la pleine conscience

Si vous vous avez écrit « une lettre à vous-même », après le premier chapitre, vous avez déjà eu un avant goût de la pleine conscience : votre esprit était dans un état de réceptivité, conscient d'une série de perceptions, sans besoin de les juger, de les évaluer.

C'est facile de vivre dans notre esprit si vous notons simplement ce qui entre et ce qui sort.

Les problèmes surviennent quand nous nous replions subconsciemment devant l'inconfort, quand nous essayons d'attraper les plaisirs, de les agripper, et que nous glissons dans le monde des fantaisies. Mais chacun de nous rapidement va découvrir comment il est difficile de faire un simple exercice.

du

Exercice : « La pleine conscience su son » (5 minutes)

C'est relaxant, juste, juste d'être avec la symphonie des mots. Vous avez ajouté des tâches en faisant l'exercice.

- Vous écoutez et autres bruits,
- Vous vous inquiétez pour savoir si vous faites bien l'exercice
- Vous pensez à aller faire l'exercice

Il est bon de simplement dire, « nommer », pour donner moins de travail à votre esprit

➤ Ancrer votre esprit.

Le cerveau a besoin d'une ancre.

Souvent la souffrance mentale s'aggrave quand nos esprits sautent d'un sujet à l'autre, ce qui peut être épuisant. Nous avons besoin de lui donner une ancre. C'est-à-dire une place pour aller qui est neutre, et sans vague. Le fait de s'ancrer calme l'esprit.

L'ancre la plus commune pour l'esprit est la respiration. Il y a de bonnes raisons qui appuient cela.

- La respiration opère 24 heures chaque jour :
- C'est facile de suivre son mouvement dans le corps.
- C'est familier, alors c'est un refuge sécuritaire face aux tempêtes quotidiennes dans la vie
- Elle opère automatiquement, sans effort personnel
- C'est notre plus loyal ami, nous accompagnant de la naissance à la mort.

* Prendre conscience de la respiration est un excellent moyen de ramasser notre attention et de vous ramener dans le moment présent!

Pas toutes les personnes peuvent s'ancrer sur la respiration, ex. les traumatisés ont des mémoires du trauma; les gens obsessionnels souvent vont essayer trop fort d'analyser les détails. Il peut arriver qu'il soit préférable que vous choisissiez un autre point d'ancrage : un mot, le plancher, un point sur le front : « Tica », etc.

➤ Exercice de La Pleine Conscience de la Respiration

Cet exercice prend environ 15 minutes :

- a) Trouver une place confortable pour vous asseoir.
Assoyez vous d'une façon à ce que vos os supportent bien vos muscles et de façon à ce que vous n'ayez pas besoin de faire d'effort pour rester dans une position pour tout l'exercice. Pour y arriver, essayez de garder votre dos droit et doucement supporté, avec vos épaules un peu abaissées et votre menton un peu incliné vers votre thorax.
- b) Prenez 3 respirations, lentes, faciles et profondes pour relaxer et laisser aller les fardeaux que vous transportez avec vous. Ensuite, laissez vos paupières se fermer doucement, ou mi-fermées, soit de façon que vous êtes confortable.
- c) Former une image de vous assis. Notez votre posture sur la chaise comme si vous étiez entrain de vous voir à partir de l'extérieur. Laissez votre corps et votre esprit être comme ils sont.
- d) Maintenant portez votre attention sur votre respiration. Diriger votre attention là où vous notez votre respiration le plus fortement. Certaines personnes la sentent à l'entrée des narines, peut-être comme un air frais sur la lèvre supérieure. D'autres peuvent ressentir le thorax qui se soulève et qui s'abaisse. D'autres encore sentent leur respiration le plus clairement dans leur abdomen, alors que le ventre prend de l'expansion à chaque inspiration et se rétracte à chaque expiration. Gentiment explorez votre corps et découvrez où votre respiration est le plus facile à noter.
- e) Maintenant, découvrez quand sentez vous votre respiration plus fortement : est-ce quand vous expirez, ou quand vous inspirez. Si ça semble égal dans les 2 directions, choisissez un mouvement. (Pour simplifier les instructions, nous assumerons pour le reste de l'exercice présent, et les autres, que vous avez choisi l'expiration comme étant votre choix, et que la location de la respiration sera les narines).
- f) Portez attention à la sensation dans chaque narine. Sentez l'air qui sort de vos narines à chaque fois que vous expirez. Ensuite, prendre une petite pause comme votre corps inspire. Laissez votre entière expérience juste être comme vous attendez. Ensuite ressentez votre respiration comme votre corps expire.
- g) Laissez votre corps vous respirez, c'est lui qui fait ça depuis toujours, de toute façon! Simplement diriger votre attention à la sensation de l'air dans votre nez chaque fois que expirez, une respiration après l'autre.

- h) Votre esprit « vagabonde » loin des sensations de la respiration plusieurs fois par minutes. Ne vous inquiétez pas combien de fois votre esprit vagabonde. Gentiment retourner à la sensation de votre expiration des deux narines quand vous notez que votre esprit a vagabondé.
- i) Vous pouvez utiliser une montre pour suivre le temps durant l'exercice. Jeter un coup d'œil à votre montre, et quand vous avez quelques minutes qui vous restent, relâchez votre focus sur les narines et permettez vous de sentir tout le haut de votre corps se mouvoir à chaque respiration. Ne vous fatiguez pas à penser trop à ce sujet. Sentez seulement votre corps, vivant, bougeant comme vous respirez.
- j) Après 15 minutes, doucement, ouvrez vos yeux, tout en regardant vers le bas. Savourez la tranquillité du moment avant de repartir.

Vous avez probablement noté comment votre esprit est occupé. C'est très difficile de trouver la respiration à travers le flot des pensées et des sentiments en compétition. Aussitôt que nous « focussions » pleinement sur une expiration, aussitôt l'esprit est parti dans un autre train de pensées. Quand l'objet de votre attention est répétitif et neutre, plutôt que nouveau et compétitif, le cerveau commence rapidement à s'occuper d'autres affaires.

La pleine conscience de la respiration cultive un focus sur un objet unique, mais ne vous attendez pas à ce que votre attention demeure invariablement sur votre respiration. Ce n'est pas comment le cerveau opère. Retournez simplement votre attention encore et encore à votre respiration lorsque vous notez que votre esprit a vagabondé. Rien de plus. C'est comme le dicton Zen dit : « si vous tombez six fois, relevez vous sept fois ! » Lorsque les gens disent : « je ne peux pas méditer », ils réfèrent habituellement à la croyance erronée, qu'ils devraient se concentrer mieux. Les distractions font partie de la méditation. Chaque moment où l'on reconnaît une distraction, elle doit être bienvenue plutôt que d'être vue comme une occasion d'auto-critique, parce que ça démontre que vous venez simplement de vous réveiller de votre rêverie.

La rêverie a sa place : la clef est d'être capable de reconnaître quand nous sommes entrain de rêvasser, et de nous réveiller occasionnellement. Malheureusement, la plupart du temps notre attention est perdue en rêverie, et nous souffrons de préoccupations stressantes. Quand nous retournons à la respiration, nous avons un moment de répit.

Si vous réalisez que votre niveau de stress augmente quand vous faites l'exercice de « la pleine conscience », essayez une nouvelle façon de la faire.

« Nous ne méditons pas pour nous améliorer, nous méditons pour en finir avec notre tendance compulsive d'essayer de tout faire mieux!

Le signe d'un maître aguerri de la méditation est sa détermination de retourner à la pratique de la respiration encore, et encore, sans jugement, pour des décades!

Un bénéfice supplémentaire d'ancrer votre attention à la respiration est que cela vous permet de voir comment votre esprit fonctionne. (Exercice 1, 2, 3, démontreront cela)

Vous êtes comme un enfant qui se cache derrière sa mère pour jeter un œil sur les environs, et revient à son point de d'encrage quand la tension monte.

➤ La pleine conscience du corps

Le corps est la fondation de l'apprentissage de la méditation de la pleine conscience.

Nous vivons dans un corps, nous nous exprimons avec le corps. Le corps est aussi important que l'esprit quand nous pratiquons la pleine conscience.

Les pensées surviennent très rapidement dans l'esprit, ce qui complique la méditation. Nous pouvons difficilement les retracer. C'est plus facile de rester conscient sur le moment présent. Quand nous focusons sur le corps.

Nous avons commencé à pratiquer la pleine conscience du corps en focusant sur la respiration. Élargissons maintenant le champ de la prise de conscience aux sensations autour de la respiration.

Exercice 4 : La pleine conscience des sensations corporelles

Cet exercice prend environ 20 minutes (position confortable, yeux fermés, 3 respirations...)

- a) Formez une image de vous. Notez votre posture sur la chaise comme si vous vous regardiez de l'extérieur
- b) Trouvez votre respiration en vous-même et pratiquez la méditation de la pleine conscience de la respiration pour quelques minutes. Laissez votre corps se respirer alors que vous repérez chaque expiration une après l'autre.
- c) Après quelques minutes, relâchez votre attention de votre respiration et ouvrez votre prise de conscience à tout corps, i.e. à tout l'espace inclut sous votre peau. Le corps vibre d'activité à tout moment. Laissez votre attention être attirée vers toute sensation qui prédomine. Notez simplement une, deux, trois sensations en succession (ex. les battements cardiaques, les pieds humides, la nuque crispée, etc.)
- d) Laissez chaque sensation être exactement comme elle est. Si vous sentez un inconfort, approchez vers elle gentiment et doucement ,dans votre esprit.
- e) Laissez votre attention continuer avec les sensations corporelles aussi longtemps qu'elle est naturellement attirée là, et ensuite retournez à votre respiration. Vous pouvez retourner à votre respiration à chaque fois que vous en sentez le besoin pour recouper et stabiliser votre attention.
- f) De nouveau, ouvrez votre attention aux sensations corporelles qui nous interpellent, i.e. celle que vous sentez le plus fort. Prenez ça lentement et doucement. La tâche est de rester avec les sensations qui arrivent au moment présent, pas d'identifier le plus de sensations que possible.
- g) Pour les dernières 10 – 15 minutes, laissez vous sentir votre respiration et ensuite sentez toutes autres sensations prédominantes dans le corps. Alternez entre la respiration et les autres sensations d'une manière relaxe, d'une manière amusante. Notez votre respiration tout en observant les autres sensations qui évoluent dans votre corps. Soyez corporellement unifié, respirant et ressentant.

- Vous pouvez ouvrir vos yeux.

- Vous sentez-vous relaxé lorsque vous êtes revenu à votre respiration, après avoir pris conscience des autres sensations dans le corps? Peut-être avez-vous eue l'expérience opposée, i.e. que de se concentrer uniquement sur votre respiration était vécu comme restreignant, et que la pleine conscience du corps était un soulagement...

La méditation de la pleine conscience est souvent une danse entre la prise de conscience avec un foyer unique ou la prise de conscience du champ d'observation au complet. Quand votre attention est trop restreinte autour de votre respiration, causant un certain stress, vous pouvez relaxer en ouvrant votre prise de conscience à d'autres perceptions. Alternativement, quand votre attention est balayée dans la tornade des événements qui arrivent continuellement dans votre corps ou dans l'esprit, vous pouvez trouver refuge de l'orage dans une attention très ciblée sur la respiration.

➤ Dois-je méditer?

Il y a deux catégories de méditation de la pleine conscience : celle formelle, et celle informelle. La méditation « formelle » de la pleine conscience est quand nous consacrons du temps, habituellement une demi-heure ou plus à être conscient pleinement de ce que nous sentons, ressentons, pensons. La méditation « informelle » est quand nous prenons un bref moment de pleine conscience au milieu de nos vies occupées. Les deux approches peuvent être pratiquées alors assis, debout, en marchant, en mangeant, en écrivant, n'importe où, n'importe quand. La différence entre méditation informelle et méditation formelle dépend principalement entre le temps utilisé et le but.

Chaque personne devrait décider pour elle-même si ça lui fait du sens d'établir une pratique formelle. La pratique formelle est plus intense, ce qui généralement transforme l'esprit à un niveau plus profond : cela permet des prises de conscience plus profondes dans la nature de l'esprit et sur notre conditionnement perceptuel. Si vous souhaitez faire de la méditation formelle, cela devrait être plaisant et cela devrait convenir à votre tempérament et votre style de vie. La plupart des gens ne veulent pas coincer une autre activité dans leur cédule occupée. Et ils ne devraient pas, le livre n'est pas écrit pour des gens qui veulent devenir des méditateurs « formels », bien que certains amateurs peuvent développer un goût pour la méditation. Les pratiques de la méditation formelle ici sont offertes d'abord de sorte que vous puissiez avoir une expérience directe de la méditation et de l'auto-compassion, et elles peuvent servir de modèle pour pratiquer plus informellement.

La méditation formelle n'est jamais une fin en soi : la vie elle-même est la pratique réelle! Il est difficile de rester conscient et bien éveillé au milieu du flot

des impressions sensorielles et des réactions émotionnelles que nous rencontrons dans la vie quotidienne. Observez l'état de votre esprit un matin en vous levant : les enfants, les déjeuners, la journée à planifier, les choses à réparer, etc.

Maintenir la présence d'esprit pour affronter tous les problèmes qui se présentent calmement et efficacement est une habilité qui se développe avec la pratique de la méditation. Si vous passez une portion du temps chaque jour à explorer votre expérience intérieure dans une méditation formelle, la même genre d'auto-observation va vraisemblablement continuer durant le jour, même durant les pires moments.

La méditation formelle de la pleine conscience nous aide particulièrement à vivre avec l'inconfort, à habiter dans nos corps d'une façon qui ne tourne pas la douleur de chaque journée en un problème encore plus grand. Le maître Jon – Kabat Zinn explique que cette pratique quotidienne nous donne la liberté de répondre plutôt que de réagir aux problèmes de la vie. Nous pouvons faire des choix judicieux, sages, au sujet de votre vie.

Pendant combien de temps à faire de la méditation formelle est recommandé? La durée habituelle est de 30 à 45 minutes. Les gens très occupés vont méditer 20 minutes 1 ou 2 fois par jour, ce qui est déjà beau. L'amélioration semble dépendre du temps consacré à la pratique.

Il semble y avoir un développement de certaines zones du cerveau chez les gens qui méditent depuis plusieurs années.

* Voir : Sara Lazar (Univ. Harvard, 2005)

Les mécanismes qui expliquent les effets bénéfiques de la méditations de la pleine conscience sont nombreux; retenons la « méta-cognition » qui consiste dans la capacité cognitive de prendre un recul et d'observer nos pensées et nos sentiments, plutôt que de faire « hijacker » par eux...

Pourquoi la méditation rendrait plus sage devant la vie? En méditant, nous découvrons avec le temps, que tout change, tout passe; que nous créons souvent notre propre souffrance quand nous nous opposons au changement, au vieillissement, aux peines véritables de la vie; nous découvrons que notre moi est souvent chancelant durant les épreuves de la vie. Le méditant persistant, apprend à recevoir avec équanimité les succès et les échecs de la vie, il s'applique à saisir chaque moment précieux de sa vie.

Pratique de la méditation de la pleine conscience dans la vie de tous les jours (informelle)

La méditation informelle veut dire que nous choisissons de porter attention, volontairement, à ce qui arrive dans le moment présent. Toute expérience de moment, en moment peut être un objet approprié pour la méditation de la pleine

conscience. Le présent moment nous libère de nos préoccupations, ne vous juge jamais, et nous entretient sans fin, de nouvelles expériences.

Ajuster pour vous les exercices de la pleine conscience :

Les exercices doivent être adaptés pour vous fournir une expérience aussi plaisante que possible. La pleine conscience vient naturellement quand vous vous plaisez dans l'exercice.

Tous les exercices comportent 3 composantes :

1. Arrêtez (stop)
2. Observez (observa)
3. Retournez (return)

« Arrêtez »

D'abord cessez ce que vous faisiez.

Le fait de ralentir aussi facilite la pleine conscience.

« Observez »

Essayez de devenir un participant – observateur, engagé dans l'expérience. La vie bouillonne autour de vous, en vous, vous êtes dans le milieu de tout cela, mais, vous pouvez en même temps observer. Si vous voulez vous calmer, vous pouvez simplement observer votre respiration. Si vous voulez explorer et comprendre ce que vous ressentez dans ce moment, vous pouvez faire un « body scan » pour nommer vos sensations, vos émotions : « colère », « peur », « tristesse », etc...

« Retournez »

Quand vous notez que votre attention a été absorbé dans les rêveries, gentiment guidez la au point de départ. Si vous faite une activité, portez attention.

« Respirez consciemment »

Si vous êtes confus, revenez à la respiration. Laissez vous nourrir par la respiration consciente.

La respiration consciente est la plus facile, la plus commune technique de la pleine conscience; le défi est de vous rappeler de le faire souvent, dans le milieu de notre vie trépidante.

« Marchez consciemment ».

La marche en méditant est une pratique délicieuse, surtout si vous avez été assis toute la journée et que vous manquez d'exercice. Vous pouvez le

faire d'un trait, 20 minutes, ou par petites marches. La marche en forêt est une façon bien particulière de s'ouvrir aux beautés de la nature (Henri David Thoreau, « le philosophe dans les bois », marchait environ 3 heures par jour dans les bois autour de Concorde, et dans les montagnes).

Faites cet exercice d'abord à la maison : marchez très lentement, puis marchez à une vitesse normale quand vous marchez en public. Cela vous gronde très solidement de sentir la terre sous vos pieds, spécialement quand vous êtes pressé, ou émotionnellement perturbé. Certaines personnes préfèrent porter leur attention seulement sur leur respiration durant la marche. C'est OK. Comme dans tout exercice de pleine conscience, sentez vous libre d'expérimenter et de trouver ce qui marche le mieux pour vous.

Exercice : La « marche consciente ».

Planifiez pour une marche de 10 minutes, ou plus. (soit dans une maison, soit dans un parc)

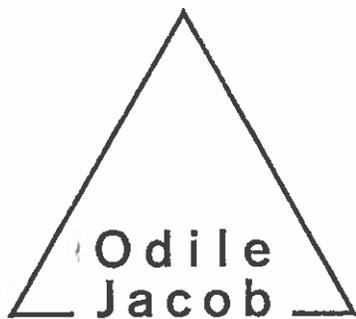
- a) Tenez vous debout pour un moment et ancrez votre attention dans votre corps. Soyez conscient de vous dans la posture debout. Sentez votre corps.
- b) Commencez à marche lentement, et résolument. Notez ce que vous sentez de lever un pied, de faire un pas en avant, et de le placer par terre, alors que l'autre pied commence à se lever, quittant le sol. Faites la même chose avec l'autre pied. Sentez la sensation de lever, d'avancer, et de placer le pied, encore et encore. Vous pouvez aussi dire les mots « lever », « avancer », « placer », pour fixer votre attention sur la tâche.
- c) Quand votre esprit « vagabonde », gentiment retournez à vos sensations physiques de marcher. Si vous sentez une urgence de bouger plus vite prenez simplement note et retournez à la sensation de marcher.
- d) Faites ça avec gentillesse et gratitude. Vos relativement petits pieds supportent tout votre corps, vos hanches supportent tout votre thorax. Goûtez la merveille de marcher.
- e) Avancez doucement et de façon fluide dans l'espace, étant éveillé au fait que vous êtes entrain de marcher. Certaines personnes trouvent plus facile de diriger leur attention en dessous des genoux, ou même exclusivement au-dessous de leurs pieds.
- f) Quand vous arrivez à la fin de votre espace pour marcher, arrêtez pour un moment, prenez une bonne respiration consciente, restez bien ancré dans votre corps, et changez de direction.
- g) À la fin de votre période de méditation, invitez vous à rester conscient de vos sensations corporelles à travers la journée. Notez les sensations de marcher alors que vous passez à votre activité suivante.

Christopher K. Germer

L'autocompassion

préface de
Christophe André

Une **méthode** pour se libérer
des **pensées** et des **émotions**
qui nous **font du mal**



Self-Compassion in Clinical Practice

Christopher K. Germer¹ and Kristin D. Neff²

¹Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance

²University of Texas, Austin

Self-compassion is conceptualized as containing 3 core components: self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus overidentification, when relating to painful experiences. Research evidence demonstrates that self-compassion is related to psychological flourishing and reduced psychopathology. Mindful Self-Compassion (MSC) is an 8-week training program, meeting 2.5 hours each week, designed to help participants cultivate self-compassion. MSC contains a variety of meditations (e.g., loving-kindness, affectionate breathing) as well as informal practices for use in daily life (e.g., soothing touch, self-compassionate letter writing). A detailed clinical case illustrates the journey of a client through the 8 weeks of MSC training, describing the key features of each session and the client's response. © 2013 Wiley Periodicals, Inc. *J. Clin. Psychol: In Session* 69:856–867, 2013.

Keywords: self-compassion; mindfulness; compassion; difficult emotions; psychotherapy; meditation

Most therapists assume that compassion is an important part of psychotherapy. Compassion is an intimate awareness of the suffering, by oneself and others, with the wish to alleviate it. Can you imagine anyone benefiting from therapy with an *uncompassionate* therapist—a therapist who can't connect with the client's suffering or who harbors ill will toward a client?

Unfortunately, the comfort a client derives in therapy may not last beyond the consultation office. For example, a client might begin to speak about traumatic memories in the safety of the therapy office and, when home again, not have the emotional resources to contain the feelings that were evoked. What is the client to do in the middle of the night when her sleep medication isn't working, relaxation exercises do not provide any comfort, and therapy is a week away? Is there some way that clients can bring the same qualities of kindness, connection, and comfort to themselves *between* sessions that they experience during therapy? Self-compassion training holds that promise for many of our clients, and it is a skill that can be learned.

What is Self-Compassion?

Self-compassion is simply compassion directed inward. Drawing on the writings of various Buddhist teachers (e.g., Salzberg, 1997), Neff (2003b) operationalized self-compassion as consisting of three main elements: kindness, a sense of common humanity, and mindfulness. These components combine and mutually interact to create a self-compassionate frame of mind. Self-compassion is relevant when considering personal inadequacies, mistakes, and failures, as well as when confronting painful life situations that are outside our control.

Self-kindness entails being warm and understanding toward ourselves when we suffer, fail, or feel inadequate, rather than flagellating ourselves with self-criticism. Sadly, however, many people tend to use harsh, critical language with themselves—"You're so stupid and lazy, I'm ashamed of you!" We would be unlikely to say such things to a close friend, or even a stranger for that matter. When asked directly, most people report that they are kinder to others than themselves (Neff, 2003a), and it is not unusual to encounter extremely kind and compassionate people who continually beat themselves up.

And even when our problems stem from forces beyond our control, such as losing our job or getting in a car accident, we often don't give ourselves the sympathy we would give to a

Please address correspondence to: Christopher K. Germer, 94 Pleasant Street, Arlington, MA 02476. E-mail: ckgermer@gmail.com

friend in the same situation. With self-kindness, however, we soothe and nurture ourselves when confronting our pain rather than getting angry when life falls short of our ideals. The inner conversation is gentle and encouraging rather than harsh and belittling. We clearly acknowledge our problems and shortcomings, but do so without judgment, so we can do what's necessary to help ourselves.

Common humanity involves recognizing that the human condition is imperfect, and that we are not alone in our suffering. We can't always get what we want. We can't always *be* who we want to be, either. This is part of the human experience, a basic fact of life shared with everyone else on the planet. We are not alone in our imperfection. Rather, our imperfections are what make us card-carrying members of the human race. Often, however, we feel isolated and cut off from others when considering our struggles and failures, irrationally feeling that it's only "ME" who is having such a hard time of it. We think that somehow we are abnormal, that something has gone wrong. This sort of tunnel vision makes us feel alone and isolated, making our suffering even worse. We forget that failure and imperfection actually *are* normal.

With self-compassion, however, we take the stance of a compassionate "other" toward ourselves, allowing us to adopt a broader perspective on our selves and our lives. By remembering the shared human experience, we feel less isolated when we are in pain. For this reason, self-compassion is quite distinct from self-pity. Self-pity is a "woe is me" attitude in which people become immersed in their own problems and forget that others have similar problems. Self-compassion recognizes that we all suffer, and therefore fosters a connected mindset that is inclusive of others.

Mindfulness involves turning toward our painful thoughts and emotions and seeing them as they are—without suppression or avoidance (Neff, 2003b). You can't ignore or deny your pain and feel compassion for it at the same time. Of course, suffering might seem blindingly obvious. But how many of us, when we look in a mirror and don't like what we see, remember that this a moment of suffering worthy of a compassionate response? Similarly, when life goes awry, we often go into problem-solving mode immediately without even *knowing* we're in pain or recognizing the need to comfort ourselves for the difficulties we're facing. Being mindful of our suffering is therefore necessary for self-compassion.

Mindfulness also requires that we not be overly identified with negative thoughts or feelings, so that we are caught up and swept away by our aversive reactions (Bishop et al., 2004). This type of rumination on our negative feelings narrows our focus (Frederickson, 2003) and creates an overly negative self-concept (Nolen-Hoeksema, 1991). The mental space provided by taking a mindful approach to our difficult feelings, however, allows for greater clarity, perspective, and equanimity (Baer, 2003).

Research on Self-Compassion

Self-compassion has received increased research attention lately, with over 200 journal articles and dissertations examining the topic since 2003, the year that the first two articles defining and measuring self-compassion were published (Neff, 2003a; Neff, 2003b). One of the most consistent findings in the research literature is that greater self-compassion is linked to less psychopathology (Barnard & Curry, 2011). In fact, a recent meta-analysis (MacBeth & Gumley, 2012) found a large effect size when examining the link between self-compassion and depression, anxiety, and stress across 20 studies.

Self-compassion appears to facilitate resilience by moderating people's reactions to negative events. In a series of studies, for instance, Leary Tate, Adams, Allen, and Hancock (2007) asked undergraduates to recall unpleasant events, imagine hypothetical situations about failure, loss, and humiliation, or perform an embarrassing task. Results indicated that individuals who were higher in self-compassion demonstrated less extreme reactions, less negative emotions, more accepting thoughts, and a greater tendency to put their problems into perspective while at the same time acknowledging their own responsibility. Another study examined the role self-compassion plays in adjustment to marital separation (Sbarra, Smith, & Mehl, 2012). Researchers found that those who were self-compassionate when thinking about their breakup

not only evidenced better psychological adjustment at the time, but this effect persisted over nine months.

While self-compassion helps people deal with life struggles, it's important to remember that self-compassion does not push negative emotions away in an aversive manner. With self-compassion, instead of replacing negative feelings with positive ones, positive emotions are generated by *embracing* the negative ones. In fact, self-compassion is associated with numerous psychological strengths such as happiness, optimism, wisdom, curiosity and exploration, personal initiative, and emotional intelligence (Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Although many people fear that being self-compassionate will undermine their motivation (Gilbert, McEwan, Matos & Ravis, 2011), research suggests that self-compassion actually *enhances* motivation. For instance, self-compassion has no association with the level of performance standards adopted for the self, but it is negatively related to maladaptive perfectionism (Neff, 2003a). Self-compassionate people are less afraid of failure (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005), and more likely to try again when they do fail (Necly et al., 2009). Breines and Chen (2012) found that having self-compassion for personal weaknesses, failures, and past moral transgressions resulted in more motivation to change for the better, try harder to learn, and avoid repeating past mistakes. Similarly, self-compassion appears to motivate health-related behaviors such as sticking to a diet (Adams & Leary, 2007), quitting smoking (Kelly, Zuroff, Foa, & Gilbert, 2009), or starting a fitness regimen (Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010).

Self-compassion not only helps oneself but also improves interpersonal functioning. Self-compassionate individuals are described by their romantic partners as being more emotionally connected, accepting, and autonomy-supporting while being less detached, controlling, and aggressive than those lacking self-compassion (Neff & Beretvas, 2012). Research finds that self-compassionate students tend to provide social support and encourage interpersonal trust with their roommates (Crocker & Canevello, 2008) and are more likely to compromise in conflict situations, feel more authentic, and report a greater sense of well-being in various relationships (Yarnell & Neff, 2013). Self-compassion is also linked to more empathic concern, altruism, perspective-taking, and forgiveness of others (Neff & Pommier, 2012).

Sources of Self-Compassion

Gilbert and Proctor (2006) suggest that self-compassion provides emotional resilience because it deactivates the threat system (associated with feelings of insecure attachment, defensiveness, and autonomic arousal) and activates the caregiving system (associated with feelings of secure attachment, safety, and the oxytocin-opiate system). In support of this proposition, Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman, and Glover (2008) found that giving individuals a brief self-compassion exercise lowered their levels of the stress hormone cortisol. It also increased heart-rate variability, which is associated with a greater ability to self-soothe when stressed (Porges, 2007).

Other findings support the idea that self-compassion is linked to the attachment system. For instance, people who lack self-compassion are more likely to have critical mothers, come from dysfunctional families, and display insecure attachment patterns than self-compassionate people do (Neff & McGeehee, 2010; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). Childhood emotional abuse is also associated with lower self-compassion (Tanaka et al., 2011). Self-compassion appears to mediate the relationship between childhood maltreatment and later emotional dysregulation—meaning that abused individuals with higher levels of self-compassion are better able to cope with upsetting events (Vettese, Dyer, Li, & Wekerle, 2011). This relationship holds even after accounting for history of maltreatment, current distress level, or substance abuse, suggesting that self-compassion is an important resiliency factor for those seeking treatment for past trauma.

Self-Compassion in the Therapeutic Context

Self-compassion seems to be a mechanism of action in different forms of therapy (Baer, 2010). For example, after short-term psychodynamic treatment, decreases in anxiety, shame, and guilt

and increases in the willingness to experience sadness, anger, and closeness were associated with higher levels of self-compassion (Schanche, 2011). In the same study, increases in self-compassion predicted fewer psychiatric symptoms and interpersonal problems.

Moreover, self-compassion has been found to be a key mechanism in the effectiveness of mindfulness-based interventions such as mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based stress reduction (MBSR). For instance, Shapiro, Astin, Bishop, and Cordova (2005) found that health care professionals who took an MBSR program reported significantly increased self-compassion and reduced stress levels compared with a waitlist control group. They also found that increases in self-compassion mediated the reductions in stress associated with the program. Similarly, Kuyken et al. (2010) compared the effect of MBCT with maintenance antidepressants on relapse in depressive symptoms. They found that increases in mindfulness and self-compassion after MBCT participation mediated the link between MBCT and depressive symptoms at 15-month follow-up. They also found that MBCT reduced the link between cognitive reactivity (i.e., the tendency to react to sad emotions with depressive thinking styles) and depressive relapse, and that increased self-compassion (but not mindfulness) mediated this association. This suggests that self-compassion may be an important key to changing habitual thought patterns so that depressive episodes are not re-triggered.

Mindful Self-Compassion (MSC) Training

We recently developed a program to teach self-compassion skills to the general population, called Mindful Self-Compassion (MSC; Neff & Germer, 2013). In this program (described in detail below), participants meet for 2.5 hours once a week for 8 weeks, and also attend a half-day silent meditation retreat. The MSC program teaches a variety of meditations (e.g., loving-kindness, affectionate breathing) and informal practices for use in daily life (e.g., soothing touch, self-compassionate letter writing). Self-compassion is evoked during the classes using experiential exercises, and home practices are taught to help participants develop the habit of self-compassion. Participants are encouraged to practice these techniques for a total of 40 minutes per day, either in formal sitting meditation or informally throughout the day.

A typical MSC group typically consists of 10–25 participants and, depending on the size of the group, one or two teachers. Since group participants are likely to encounter uncomfortable emotions, it is recommended that at least one teacher be a trained mental health professional. MSC co-leaders teach by modeling—by *embodying* compassion and self-compassion. Teachers also encourage participants to support one another on the path to self-compassion by sharing their own experiences in a safe, confidential, respectful atmosphere. The purpose of the course is to develop the inner resource of self-compassion that enables individuals to safely engage difficulties as they arise in their lives.

Neff and Germer (2013) recently conducted a randomized controlled study of the MSC program that compared outcomes for a treatment group ($N = 24$; 78% female; mean [M] age = 51.21) to a waitlist control group ($N = 27$; 82% female; M age = 49.11). Compared with controls, MSC participants demonstrated a significant increase in self-compassion, mindfulness, compassion for others, and life satisfaction and a decrease in depression, anxiety, stress, and emotional avoidance. All gains in outcomes were maintained at 6 months and 1-year follow-up. In fact, life satisfaction actually increased significantly at the 1-year follow-up, demonstrating that continued self-compassion practice enhances one's quality of life over time.

Although no studies have yet directly compared MSC with MBSR or MBCT, studies examining the outcomes of each program independently suggest that explicitly teaching self-compassion does make a difference. Neff and Germer (2013) found that the MSC program raised participants' self-compassion levels by 43%. In comparison, a review of the literature found that five MBSR studies yielded an average increase of 19% on the Self-Compassion Scale (Neff, 2003a; Birnie et al., 2010; Robins, Keng, Ekblad, & Brantley, 2012; Shapiro et al., 2005; Shapiro et al., 2007; Shapiro, Brown, Thoresen, & Plante, 2011), while three MBCT studies yielded an average increase of 9% (Kuyken et al., 2010; Lee & Bang, 2010; Rimes & Wingrove, 2011). Thus, self-compassion training does not appear to be redundant with mindfulness training but rather provides specialized tools for practicing self-compassion in daily life.

Clinicians can explore the principles and practices of the MSC program and adapt them to their own clinical context. A MSC training manual will be published in 2014. Additional resources are books by Neff (2011) and Germer (2009), and the following websites that include downloadable meditations: www.CenterForMSC.org, www.Self-Compassion.org; www.MindfulSelfCompassion.org.

Case Illustration

The following case illustrates the experience of a client who took the MSC course as an adjunct to psychotherapy. The reader will be taken through the entire MSC program, describing the key features of each session and the client's response.

Presenting Problem

Brian is a 52-year-old divorced man with no children who was referred to the MSC program by his therapist, who had seen him intermittently in psychotherapy for over 9 years. Brian suffered from depression and anxiety most of his adult life, with symptoms including feelings of worthlessness ("I'm fundamentally flawed"), hopelessness ("All my work doesn't amount to a hill of beans"), fatigue (previously diagnosed with chronic fatigue syndrome), insomnia (early morning awakening), dread, restlessness, muscle tension, difficulty concentrating, and low libido. His symptoms worsened over the year prior to starting the MSC program because his landscape design business shrank with the economy and his marriage of 21 years ended. Antidepressant and anti-anxiety medication, which Brian had taken most of his adult life, provided Brian with some relief, but he was still socially isolated with recurring suicidal ideation.

Brian's therapist referred him to MSC with the understanding that self-criticism and feelings of shame and low self-worth were interfering with his progress in treatment. Brian typically left his therapy sessions feeling somewhat better, with a cautious smile on his face, only to fall into despair by the following morning. Brian knew that he filtered his life experiences through catastrophic, black-or-white thinking, but he felt helpless to change the feeling tone of his life despite his therapist's best efforts. At his core, Brian felt "I was born under a bad sign" and he didn't deserve to feel better.

Brian reported to his therapist that he had been the "black sheep" in his family. He suffered from undiagnosed dyslexia and had to repeat the 2nd grade, which was a source of embarrassment to his ambitious, narcissistically injured, father. Brian was "dragged around to shrinks" since an early age, felt "like a piece of furniture," and reported that his depressed mother never said she loved him until she died. His father was a binge drinker, flew into rages, and boasted about his extramarital affairs. After a fight with his father when he was 16 years old, Brian was thrown out of the house. Two years later he tried to commit suicide, feeling desperately lonely and unable to study effectively at the local community college. Despite this background of trauma and neglect, Brian was a gifted artist. He managed to become a skilled landscape designer, received a few patents for innovative camping tent designs, and married a fellow artist "because she was willing to have me."

Case Formulation

Brian described his mind as a "runaway freight train" that started down the tracks at breakneck speed from the moment he woke up. His primary strategies for alleviating stress were distraction in his work (which became less available since the economic downturn) and vigorous exercise (which became more difficult when he was depressed), both of which left him mentally and physically exhausted. He said he lived an "animal existence" since childhood, struggling emotionally and physically for survival and hypervigilant to threats. He ruminated excessively about the past (regret) and the future (worry), unable to access positive thoughts and emotions. His therapist believed mindfulness training might help Brian become less reactive to his negative thoughts and emotions. She hoped that mindfulness skills could help Brian tolerate distress in his life

without amplifying it by fighting with his experience: “What we resist, persists” and “What we can’t feel, we can’t heal” (Neff, 2011).

More importantly, Brian felt he did not *deserve* to feel better. Our capacity for self-compassion—the ability to be kind and understanding toward ourselves when we suffer, fail, or feel inadequate—appears to be related to childhood experience (Neff & McGehee, 2010). Shame (“I’m unlovable because something is wrong with me”) and self-criticism (often from internalized messages of primary caregivers) can be carried into adulthood, resulting in depression, anxiety, and social withdrawal, which typically provide additional evidence for one’s negative self-image. Brian was convinced, “I should never have been born.” Self-compassion specifically targets feelings of unworthiness, shame, and self-criticism (Gilbert & Proctor, 2006), and Brian’s therapist hoped that self-compassion training could ease the habits of self-criticism and shame that Brian had been exercising all his life.

Clients who were neglected or abused in childhood are likely to experience discomfort when they start to feel good in therapy, or even when they *think* about feeling better. Anxiety may arise from the looming possibility of breaking an invisible bond with a primary caregiver who thought the child should suffer for his or her misdeeds or bad nature. This bond is a necessary compromise made by an abused child to survive, so the client becomes frightened, viscerally and unconsciously, when spontaneous moments of happiness arise. Other clients don’t want to risk relaxing their guard long enough to experience ease and well-being, or they just think, “Why bother?” because they have so few memories of feeling good. For these reasons, sincere efforts by therapists to help abused or neglected clients may be in vain. These clients first need to contact the pain of self-denial and self-hatred, see how it originated through no fault of their own (“you’re not to blame!”), and then *gradually* bring the same tenderness to themselves that they should have received as children, and are themselves likely to offer a struggling child or pet.

Self-compassion says, “Be kind to yourself in the midst of suffering and it will change.” Mindfulness says, “Open to suffering with spacious awareness and it will change.” Together, mindfulness and self-compassion can help clients disengage from emotional pain and soothe and comfort themselves in *response* to it. As you will see in Brian’s case, mindful self-compassion training has the potential to transform our core sense of self and relationship to the world.

Course of Treatment

Brian was interviewed by the first author one year after Brian completed the MSC program. He had continued to practice a variety of mindfulness and self-compassion exercises on a daily basis which he had learned in the program. Brian described in the interview how the principles and practices of each of the sessions in the 8-week program resonated with him (or not!) at the time, as well as changes that occurred over the following year. Brian’s experience is not necessarily representative of how another person might engage in the same course because each participant of the MSC program is encouraged to “make the program your own” and “be your own best teacher.” What is particularly unusual about Brian’s experience is that he attended every session, but he rarely practiced formal sitting meditation at home during the program itself. In his own words, “Seeds were being planted, and when I was deprived of the class I had to resort to my own initiative and I have conscientiously practiced ever since. The seeds mainly took root and sprouted after the course was over.”

Session 1: Discovering mindful self-compassion. Participants are introduced to the program, and to one another, in the first session. The MSC program is primarily experiential in nature. In a contemplative exercise, group members first notice the difference between how they treat a loved one and how they treat themselves when things go wrong in their lives. Then the three components of self-compassion are taught using the Self-Compassion Break. This is a short exercise in which a person repeats the following (or similar) phrases whenever emotional distress arises in daily life: “This is a moment of suffering” (mindfulness), “Suffering is a part of life” (common humanity), and “May I be kind to myself” (self-kindness). Together, the phrases help an individual to disengage from rumination, feel less isolated, and begin to comfort him or

herself. Participants are also taught to soothe themselves by finding a comfortable place on the body where they can feel the warmth and gentle pressure of their hands.

Self-compassion can only be learned in an atmosphere of safety, so participants are encouraged to ask themselves "What do I need?" throughout the program. Simply asking the question is itself an exercise in self-compassion—the cultivation of good will toward oneself.

Brian was skeptical about the MSC program from the outset and, after the first meeting, he wasn't sure he would return. Brian said his social anxiety made it hard for him to even show up. Furthermore, he had no interest in practicing meditation. He joined the group after reading *The Mindful Path to Self-Compassion* (Germer, 2009). His dyslexia made it difficult to learn from a book, so he hoped he could develop self-compassion by actually practicing it in the workshop. Brian was also intrigued by the possibility of giving himself the love he never received as a child.

Brian had an epiphany in the first session: "Everybody suffers!" Throughout his life, Brian had felt uniquely isolated and unloved. He was bitter about this and his anger often turned on himself when things went wrong. "For example, if I dropped food, I'd get pissed off. I felt I needed to be perfect and in control all the time." Recognizing that everybody suffers, each in his or her own way, was a relief for Brian because it made him feel less alone. Suffering became the "connective tissue" that united him to others. After the first session, Brian noticed himself gazing at people on the street, wondering how they too suffer, and his heart often softened with compassion. "Compassion took on a whole new level of knowledge," Brian said. Nonetheless, he did not do any homework exercises after the first session. "I could see something there, but my emotions continued to override my ability to think or act on what I learned."

Session 2: Practicing mindfulness. Mindfulness may be defined as "awareness, of present experience, with acceptance" (Germer, 2005). The second session introduces the theory and practice of mindfulness, and how the mind/brain naturally looks for problems in the past and future when it is at rest ("default mode network"; Mason et al., 2007). Participants are taught in this session to calm the mind by anchoring their attention in a single object in the present moment, such as the breath. Polished "here-and-now stones" are distributed to group members to use as a focus of attention when the mind is ruminating about the past or future. Brian said, "The stone got my attention right away since I've looked and touched things all my life. I took it wherever I went. In a traffic jam, I looked at it rather than fretting *why isn't the traffic moving?* I relied on it to get me to the next session."

Breath meditation is also taught in Session 1, but this practice blossomed for Brian only after the MSC program was over. He said at our interview a year later:

I use mindfulness of the breath all the time. In recent years, I was reduced to a wounded animal. With the breath, I reminded myself that I was alive. I started getting used to the idea, "I have a breath, I have a beating heart, I'm here." That was a breakthrough, a big contrast to the wish to have been born as a dog without constant worries.

Brian added that it is one thing to know *intellectually* that he deserves to be alive, but another to *feel* it. "Feeling the breath is a handle to grasp, consistently, to know I'm alive and to feel good about it."

Brian mentioned another mindfulness practice that he learned in the second session that he still uses every day: "soft gaze." This exercise involves stopping and looking around with wide-angle vision rather than focusing on a single object in our visual field. "I'm a visual person," said Brian, "and so much of what I do is perfectionistic, detailed, eye-hand stuff. Soft gaze lets me release the perfectionism, at least for a moment."

Session 3: Practicing loving-kindness meditation. In this session, participants learn loving-kindness meditation. It involves repetition of phrases such as "May I be safe" or "May I be kind to myself" as the focus of attention, either in formal sitting meditation or throughout the day. Brian confided, "I was incredulous about all the meditations I learned while going through

the program, except using the stone. But now I rely on the stone almost never, but do rely on the phrases and the breath.”

Brian said that, at the outset, it was extremely difficult to direct loving-kindness toward himself. When he said, “May I be safe,” he was reminded how unsafe he felt in his life. This is called “backdraft” in the MSC program. Brian could evoke warm feelings, however, when he thought about his dog or about his psychotherapist (“May *you* be safe”), and he gradually tucked himself into that circle of kindness: “May *we* be safe.” Eventually Brian could say, “May *I* be safe.” “I let those anxious thoughts and feelings flow through and out. The more I did that, the more I could feel safe and good about my health, my finances, and my future.” Backdraft is actually welcomed as an essential part of emotional transformation in the MSC program. When we bring the light of loving-kindness and compassion to our experience, we discover our hidden wounds and fears. Then we bring kindness to ourselves and the wounds begin to lose their sharp edge. The process may be understood as compassionate exposure therapy.

Session 4: Finding your compassionate voice. The main lesson of the fourth session is how to expand beyond the loving-kindness phrases into a natural conversation with a compassionate part of ourselves, and to distinguish the “compassionate self” from the “inner critic.” The compassionate self is motivated by the intention, “I love you and don’t want you to suffer.” Eventually new, compassionate language flows from that core intention. Practitioners discover supportive language bubbling into their awareness, such as “You can do it,” “Have courage,” “May I forgive myself,” or simply “I love you.”

Brian said that this session was a blank to him because he wasn’t ready or able to give himself this kind of affection. However, in the following week, Brian had an experience that he claims changed his life for the better:

I was raking leaves outside my house—it was late in the season—trying to get them removed before the snow came so the leaves wouldn’t kill the grass. I was exhausted after a long day, rushing to finish, and on the verge of feeling angry when the words popped into my mind, “God bless you, Brian!” The anger just vanished and a modest smile of relief came over my face. This was all the more remarkable since no one in my family ever spoke that way to me, or used the word “God.” It may sound saccharine to others, but it immediately released the pressure, the anger, and the self-hatred I was feeling. I use it as a tool now. I know what I need to do when I’m angry and anxious. I say, “Okay, take a moment and be nice to yourself. You’re doing a good enough job. Don’t worry.” Sometimes I imagine a warm hand on my shoulder. I now know there’s respite when things are tough.

The insights that Brian discovered are well known to seasoned mindfulness meditators, but Brian had them even though he wasn’t practicing formal sitting meditation. He learned that our overall state of mind depends more on our *relationship* to experience than the conditions of our lives, and that emotional freedom is readily available when we warm up the experience of ourselves and our lives.

Retreat. A 4-hour retreat occurs midway through the MSC program. The retreat takes place mostly in silence and is an opportunity to slow down, observe what is occurring inside, and respond with self-compassion when difficulties arise. New practices are taught, such as enjoying the environment (Sense and Savor Walk), savoring food (Mindful Eating), and body awareness (Compassionate Body Scan).

When Brian was interviewed a year after the MSC program, he remembered the Pleasure Walk most vividly. The instructions for that exercise are to walk outdoors and notice as many pleasurable things as possible, slowly, one after another, using all of one’s senses. When something is delightful, give yourself over to it. Like a honeybee moving from one flower to another, when you have exhausted one flower, go on to the next. Brian remarked that he spent a lot of time in

nature as a child, savoring it, but “during the retreat I realized that I only saw life as punishing. I had been living in fear and had completely stopped doing that sort of thing.”

Brian also noticed during the retreat that his eating style was hurried and binge-like, and in the Compassionate Body Scan, he discovered that most of the time he was ruminating about aches and pains in his body (“How long can I continue to earn a living?”) rather than simply feeling them. “I could see myself worrying, but I felt guilty about that because everyone has aches and pains, even worse than mine.”

Overall, Brian’s experience of slowing down in the retreat was a glimpse into how his mind rushes along “like a freight train,” and he criticized himself for that. In our interview, Brian and I (C.G.) discussed how the purpose of a retreat is to discover how the mind ordinarily functions, that “waking up” is worthy of congratulations, and mindful awareness of rumination, self-judgment, and unnecessary haste (while eating) provide an excellent opportunity to practice self-compassion.

Session 5: Living deeply. This session is an exploration of core values that bring meaning to our lives. We can only be kind and responsive to ourselves in a deep way if we know what we really care about. This session also investigates how self-compassion may help us recover when we discover we’re *not* living in accord with our core values.

Brian reported that this session made him sad. He said that making beautiful things is a core value for him. Although Brian is a talented artist, he rarely has time to make art because of his struggle to survive financially.

Another core value for Brian is to be a “good person,” which he operationalized as “making beautiful things *that make others happy*.” At the time of our interview, Brian said he’s less perfectionistic now, and he can appreciate his landscaping work a little more knowing that people are happy with it. He still regrets not being able to pursue art for a living. Brian admitted he still has a long way to go before he can disentangle his personal value from his work, but he feels self-compassion is helping: “I don’t beat myself up so much when things don’t turn out just like I wanted. I don’t fret so much. I can open up and take in compliments when I have the self-worth that comes from self-compassion.”

Session 6: Managing difficult emotions. Emotions have physical and emotional components—thoughts and bodily reactions. When we’re angry, for example, we spend a lot of time in our minds justifying our position and planning what we might say. We also feel physical tension in the abdomen as the body prepares for a fight. It’s more difficult to manage a difficult emotion by chasing around our thoughts than by exploring the slower, physical component. When we *locate* and *anchor* our emotions in the body—find where they are located in the body—difficult emotions starts to change. Participants of the MSC program are first taught how to label a difficult emotion (naming the feeling with a gentle, understanding voice), and then to find where the emotion expresses itself as body sensation.

The main practice taught in this session—“soften-allow-soothe”—builds on the skills of labeling and body awareness. Softening is physical compassion, allowing is mental compassion, and soothing is emotional compassion. Once we locate a difficult emotion in the body, we can *soften* the area, *allow* the discomfort to be there, and then *soothe* ourselves with loving-kindness.

This practice can also be applied to the emotion of shame. First, we identify the negative core beliefs associated with shame, such as “I’m a failure,” “I’m defective,” and “I’m stupid,” and then we locate shame in the body and practice soften-allow-soothe. The shame exercise is perhaps one of the most powerful experiences of the MSC program, since self-compassion directly targets shame. Remarkably, most participants discover that the experience of shame ties us together as human beings rather than keeping us permanently apart. (After all, we’re pack animals and we crave and need the approval of others to survive.)

Brian couldn’t work with these techniques during the MSC program, but he reported that over the subsequent year he was able to identify his core emotional theme when it arose, “disappointment,” and soothe himself when he felt disappointed by people. The seed of soften-allow-soothe seems to have been planted: “Even if there is a remedy for disappointment, I have

to allow its presence—allow it to be there since it's out of my control anyway—before I can do anything about it.”

Brian went on to explain that when he wakes up in the morning, often filled with dread about problems the day will bring, he folds his arms and legs, feels the warmth of his arms and legs, allows his muscles to soften, and then he focuses on his breathing and “a warm pocket of air in my nose,” saying soothing phrases to himself with each in- and out-breath. This type of customized self-compassion practice is what we encourage participants to do throughout the program.

Session 7: Transforming relationships. All relationships include pain. Sartre (1944) famously said, “Hell is other people.” The exercises in this session focus on transforming pain in relationships, either empathic pain with others who are suffering, or the pain of disconnection. Most of the pain in our lives occurs in relationship and is alleviated in relationship. Mindful self-compassion (validating our pain, followed by self-kindness) can be a useful first step toward releasing old wounds and cultivating forgiveness (self and other). Participants learn to use compassion phrases for the pain they have endured in difficult relationships, and also to breathe compassion in for themselves and out for others with whom they wish to reconnect.

Brian described this session as the most difficult of all. “My emotions were too powerful at the time, my mind was too flooded, to follow this session.” The topic of discussion laid bare his history of feeling neglected and abandoned. Interestingly, Brian said he had a little breakthrough shortly after the session. Opening to the enormity of his relational pain led him to search for exceptions, and he stumbled upon his elder brother who occasionally acted as a surrogate father to him in childhood. After the session, Brian reached out to his brother and their relationship has become steadily stronger since that time.

Session 8: Embracing your life. This final session addresses our human negativity bias (Hanson, 2009). Scanning for threats to our physical or emotional integrity is helpful for survival, but it interferes with our capacity for happiness. By intentionally savoring good things in our lives and good qualities in ourselves, we can disengage from our innate negativity bias and enjoy our lives more fully. An example is the Sense and Savor Walk mentioned earlier.

Brian said this was an important session for him. He noted that he is less preoccupied nowadays with his failures and is able to “count [his] blessings,” which include his health, his home, and a few friends. It's harder for Brian to name his personal strengths. When he tries to identify his strengths, he automatically reverts to thinking that he has not accomplished enough in life. He continues to give himself compassion for the pain of perfectionism in the hope that he will become less preoccupied with his shortcomings. One year after the MSC program ended, Brian continues to intentionally savor moments of pleasure and bring kindness to his suffering—necessary skills for living the moments of our lives, both bitter and sweet, more fully.

Outcome and Prognosis

Brian reports that the MSC program “tipped the scales” in his life: “I was limping along, struggling to survive, despite the many blessings in my life. The course helped me develop trust in the future.” Brian occasionally worries that he isn't vigilant enough about potential problems, but he remembers that excessive rumination used to deplete him both mentally and physically. He says that he now has the tools to deal with difficulties as they arise. More importantly, Brian considers himself essentially a “good person,” not fundamentally flawed or unlovable despite the messages of his childhood. He attributes this progress to consistent practice of mindful self-compassion.

Brian has been on antidepressant and anti-anxiety medication most of his adult life. His medication was adjusted 6 months after the MSC program ended, but Brian claims his change of heart can be traced to the “God bless you” incident while raking leaves, followed by the regular practice of self-compassion: “Bit by bit, the benefit is building up.” This observation is consistent with empirical evidence that life satisfaction continues to increase between 6 months to 1 year after the program ends (Neff & Germer, 2013). It is quite possible, however, that

medication and meditation have been working synergistically to improve Brian's mental status. For example, medication may reduce his arousal level sufficiently to enable Brian to practice mindfulness and self-compassion exercises more consistently.

Symptomatically, Brian's sleep has improved, he feels calmer, more optimistic, and he rarely contemplates suicide. This is interesting because the conditions of his life have not changed markedly over the past year. The behavioral shift that Brian finds most surprising is that he actually looks forward to meeting his clients at the end of the day to review his work. He attributes this change to feeling better about himself—"more like everybody else."

Clinical Practices and Summary

The MSC program is a structured 8-week group training in mindfulness and self-compassion. It contains two core meditations, nine other meditations, and 18 informal self-compassion practices, along with the rationale for those exercises. Participants are encouraged to be experimental in how they adapt the practices to their own lives. MSC can serve as an adjunct to psychotherapy, especially for clients who suffer from shame and self-criticism.

Participants are invited to ask themselves throughout the program, "What do I need?" Sometimes that means that an emotionally overwhelmed individual should stop meditating altogether and respond *behaviorally* to his or her emotional distress, for example, by drinking a cup of tea or petting the dog. Self-kindness is more important than becoming a good meditator. In the interest of safety, pushing through emotional pain is discouraged in the MSC program. Self-compassion is both the path and the goal.

The MSC program is a hybrid between a clinical and a nonclinical training program, and participants are drawn from both populations. MSC is more like a seminar than group therapy insofar as members are asked to focus on learning new habits. MSC participants are certainly encouraged to know what causes distress in their lives—we need a target for compassionate awareness—but the focus of the MSC program is on how we *relate* to distress rather than the details of the personal narrative. Therefore, it is helpful for participants in the MSC program to also be in psychotherapy where they can explore the particulars of their lives, as needed. Self-compassion can also be taught in the context of psychotherapy, by either adapting exercises to the individual needs of the client or the therapist modeling compassion and self-compassion (Germer, 2012).

At the outset, most MSC participants feel ambivalent about self-compassion because they sense that it will make them vulnerable and open old wounds. This is indeed the case, but MSC provides tools for responding to whatever arises from a position of strength. Men, in particular, seem to worry that self-compassion will diminish their capacity to deal with adversity. It is helpful to explain to men that self-compassion is a practice of motivating ourselves with encouragement rather than self-criticism, like a good athletic coach. Women generally appreciate how self-compassion addresses the human need for care, comfort, and soothing. Self-compassion training offers participants a more supportive internal dialogue as well as inner safety and refuge.

The MSC program is systematic mind training, like going to the gym. Whereas psychotherapy typically trains the mind for 1 hour per week to relate to inner experience in a new way, MSC participants are encouraged to practice mindful self-compassion throughout the week for a minimum of 40 minutes per day. Self-compassion training may be considered "portable therapy" insofar as it is a self-to-self relationship that mimics the compassionate self-to-other relationship of psychotherapy, providing inner strength *between* sessions and, hopefully, tools for the rest of one's life.

References

- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. In R. A. Baer (Eds.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 135–153). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. doi:10.1177/0146167212445599
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. Germer, R. Siegel & P. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2012). Cultivating compassion in psychotherapy. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. London, UK: Constable.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353–379.
- Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., . . . Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105–1112.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion & psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552.
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: The default network and stimulus-independent thought. *Science*, 315, 393–395.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28–44.
- Neff, K. D., & Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambala.
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotional regulation difficulties? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 480–491.



HÔPITAL DU SACRÉ-CŒUR
DE MONTRÉAL

HSCM *Doués pour la vie*

MÉMO

Aux : Psychiatres et professionnels de CLIMA

De : Dr Larouche et Manon Quesnel

SÉMINAIRE

Méditations sur la compassion envers soi et envers les autres

But : Mieux composer avec la souffrance émotionnelle et avoir un intérêt pour la méditation

Auto-critique/ ceux qui se dénigrent

Culpabilité – honte / ceux qui se jugent

Isolement social / ceux qui se cachent

Quand : Mardi du 20 janvier au 18 mars 2015
de 17h à 19h

Pour 8 rencontres de groupe

(Maximun de 10 inscriptions)

Référence – consultation : Dès janvier 2015, remettre au Dr Larouche une formule de consultation pour une brève pré-évaluation et pour la cohésion du groupe.

Centre affilié universitaire
suprarégional

Clinique Bois-de-Boulogne
1575, boul. Henri-Bourassa Ouest,
suite 505
Montréal (Québec) H3M 3A9

T 514 338-4201
F 514 338-4493
www.hscm.ca

UNIVERSITÉ
de Montréal

Déroulement du programme sur 8 semaines :

Chaque participant est encouragé à faire du programme son propre programme, et à « être son propre enseignant ».

Programme de 8 séances du 20 janvier au 10 mars 2015

1^{ère} séance : 20 janvier :

Introduction à l'auto-compassion.

2^{ème} séance : 27 janvier :

La méditation de la Pleine Conscience.

3^{ème} séance : 3 février :

Pratique de l'auto-compassion et de la bienveillance.

4^e séance : 10 février :

Développer ma Voie intérieure compatissante.

5^e séance : 17 février :

Vivre en accord avec mes valeurs.

6^e séance : 24 février :

Développer mes habilités pour gérer les émotions difficiles.

7^e séance : 3 mars :

Transformer les relations interpersonnelles conflictuelles.

8^e séance : 10 mars

Comment embrasser les aspects positifs de ma vie.

Cédule habituelle d'une rencontre hebdomadaire du groupe de méditation axée sur l'auto-compassion. (Durée + ou - 2 heures)

1. Début :

- Accueil des membres participants.
- Retour sur la semaine précédente (15 – 20 min)
 - o Observations pertinentes
 - o Pratiques des exercices de méditations
 - o Tenue du journal personnel.
 - o Problèmes – questions rencontrées

2. Exposé pratique sur la méditation (1^{ère} partie) 10 – 20 min.

3. Exploration – pratique d'une forme de méditation 20 – 30 min.

4. Discussion sur l'exercice.

5. Exposé d'un autre aspect de la méditation (2^e partie) 10 – 20 min.

6. Pratique d'une autre forme de méditation (30 min.)

7. Discussion – questions.

8. Exercices – pratiques proposés pour la semaine à venir.

Plan de la 1^{ère} rencontre 20 janv 2015

- 17 hres : arrivée, présentation de chacun des membres, avec expériences antérieures et attentes ???
- 17 hres 15 : présentation de la cédule des 8 semaines règles, travaux – outils...
- 17 hres 25 : petits exposés sur l'auto-compassion (20 min)
questions – commentaires
- 17 hres 40 : un exercice de méditation sur la respiration p.79 (15 – 20 min)
- 18 hres : réactions personnelles sur cette méditation,
- 18 hres 20 : méditation avec « balayage corporel » (body scan)
- 18 hres 40 : commentaires, questions
- 18 hres 50 : - remise des textes reliés aux exposés;
- remise des tests psychologiques (pré-traitement)
- travaux à domicile; journal personnel?, références,
- rappel de la cédule.

Introduction à l'auto-compassion, 1^{ère} séance. (à partir des propos de Christopher Germer, ph.D, 2009)

« Pour aider le monde, il faut savoir être aimé » Paul Piché, tiré de sa chanson L'escalier.

La vie est dure! Les demandes de la vie sont énormes.

Comment réagissons nous? Avec colère, auto-critique, honte, retrait, déprimé, etc.

Nous tentons de nous débarrasser de cette douleur émotionnelle, de l'éviter, de la projeter...

Nous pouvons aborder cette douleur d'une façon nouvelle, au lieu de lutter, nous pouvons agir en témoin de notre souffrance, et répondre avec douceur et compréhension! Cela s'appelle l'auto-compassion : prendre soin de soi-même exactement comme nous traiterions quelqu'un que nous aimons. L'auto-compassion semble une idée radicale, mais pourquoi vous priver de la tendresse et de la chaleur que vous donnez aux autres qui souffrent?

En combattant la douleur émotionnelle, vous tombez dans une trappe : vos sentiments négatifs vous accaparent, vous rongent. Vous vous épuisez : vous passez vos journées à ruminer. Vous ne voyez pas que les racines de votre souffrance se trouvent dans le genre de relation que vous établissez avec les inconforts inévitables de la vie.

Si vous vous ouvrez à la douleur émotionnelle avec douceur, vous allez vivre un grand changement, vous commencez l'auto-compassion. La compassion enclenche ce changement d'attitude : vous vous libérez des pensées critiques et destructives.

Les bénéfices seront personnels : vous êtes le premier à en profiter. Et les autres aussi profiteront de votre bienveillance.

Nous pouvons difficilement donner de l'empathie aux autres si nous nous haïssons...

L'auto-compassion est un mouvement naturel pour défendre notre intégrité physique. Mais contre la douleur émotionnelle, la menace n'est pas extérieure, elle est dans nous-mêmes? Nous avons tendance à combattre nos souffrances émotionnelles comme si elles étaient notre ennemi, alors qu'elles sont des signaux d'alarme...

Si nous confrontons nos émotions éprouvantes, ces réactions se retournent contre nous;elles deviennent :

- Auto-critique → devient auto-blâme.
- Auto-isolation → devient auto-absorption.
- Auto-punition → devient auto-destruction.

L'alternative pour guérir est de cultiver la triade :

- L'auto-tendresse,
- La solidarité.,
- Une prise de conscience équilibrée.

Cette triade résume l'auto-compassion.

Durant notre cours, nous allons apprendre à développer l'auto-compassion : elle va nous donner l'amour dont nous avons besoin en « amplifiant » votre souhait inné d'être heureux, et libre de la souffrance!

Savoir composer avec la douleur émotionnelle est l'essence même de la psychologie bouddhiste. Ce livre de Chris Germer puise dans cette tradition, particulièrement à partir des concepts et des pratiques validés par la science moderne...

Vous n'avez pas besoin de croire en aucun dogme, dans aucune doctrine, pour profiter de cette sagesse; vous pouvez être d'allégeance juive, chrétienne, musulmane, scientifique, ou septique, athée, etc., cette approche convient à tout humain, ouvert d'esprit, qui aime expérimenter et présente une attitude flexible.

Les cliniciens scientifiques ont découvert les bienfaits de la méditation, surtout aux Etats-Unis depuis les années 1970. Il y a beaucoup de recherches, d'essais, de publications, de séminaires, etc. La « méditation pleine conscience » (mindfulness) s'étend de plus en plus depuis les 25 dernières années. S'est ajouté le courant de « l'acceptation », qui fait partie de la 3^e vague en psychologie moderne.

À la « mindfulness » méditation s'est ajoutée la méditation de l'auto-compassion depuis surtout de 10 – 15 ans, avec Paul Gilbert, Kristine Neff et Christopher Germer, pour ne nommer que ceux-là.

La « mindfulness » tend à focaliser sur l'expérience d'une personne, soit une sensation, une pensée, une émotion. Mais que faisons nous lorsque nous sommes dépassés par une émotion, et que notre thérapeute n'est pas là?... Nous avons besoin alors d'un bon ami, avec un cœur compatissant; s'il n'y a pas personne autour de nous, nous pouvons alors nous donner de la douceur, à nous-mêmes – ça s'appelle de l'auto-compassion.

Germer a observé l'auto-compassion dans sa pratique clinique, et auprès de personnes avec des maladies terminales. Germer s'appliqua à développer chez ses patients un moyen de prolonger la compassion même lorsqu'il n'était pas là; il a développé une forme de « compassion portable » que le client pouvait apporter avec lui : c'est la fonction de l'auto-compassion, une forme d'auto-soin.

Données auto biographiques :

Chris Germer est allé en Inde plus d'une douzaine de fois... c'est lors de ses séjours qu'il a appris la méditation (« insight meditation »). Son père a été prisonnier des soldats britanniques pendant 9 ans en Inde, durant la 2^e guerre mondiale...

Christopher Germer pratique maintenant l'insight meditation à Boston.

Traduction libre par Léon M Larouche, md

EXERCICE : La pleine conscience de la respiration

Cet exercice prend 15 minutes. Trouvez un endroit calme et agréable où vous asseoir. Asseyez-vous de telle sorte que vous vous sentiez soutenu et que vous n'ayez aucun effort à faire pour rester dans la même position durant tout l'exercice. Pour cela, essayez de garder le dos droit, avec un léger support. Vos omoplates doivent être plutôt serrées, et votre menton légèrement abaissé.

- Respirez deux ou trois fois lentement et tranquillement pour vous détendre et vous libérer de tous les fardeaux que vous portez. Ensuite, fermez doucement les yeux, totalement ou partiellement, selon ce qui vous convient le mieux.
- Imaginez-vous assis. Notez votre position sur votre siège comme si vous vous regardiez de l'extérieur. Laissez votre corps et votre esprit être comme ils sont.
- Maintenant, concentrez-vous sur votre respiration. Notez où vous ressentez le plus fortement votre respiration. Certains la sentent dans leurs narines, ou comme une brise sur leur lèvre supérieure. D'autres sentent leur poitrine se soulever et s'abaisser. D'autres encore sont plus conscients de leur souffle dans leur ventre qui se gonfle à chaque inspiration et se contracte à chaque expiration. Étudiez doucement votre corps et découvrez où votre respiration est le plus facile à remarquer.
- Maintenant, efforcez-vous de trouver *quand* vous sentez le plus fortement votre souffle – quand vous expirez ou quand vous inspirez. Si c'est à peu près la même chose, choisissez l'un ou l'autre. (Pour plus de simplicité, dans la suite de cet exercice et du livre, je supposerai que vous avez opté pour l'expiration et les narines).
- Prêtez attention à la sensation que procure chaque expiration. Sentez l'air sortir de vos narines chaque fois que vous expirez. Puis faites une petite pause tandis que votre corps inspire. Laissez libre cours à ce que vous ressentez pendant cette attente. Puis, sentez votre souffle lorsque votre corps expire de nouveau.
- Laissez votre corps vous faire respirer – de toute façon, il le fait automatiquement. Concentrez-vous simplement sur la sensation de l'air dans votre nez chaque fois que vous soufflez, respiration après respiration.

- À chaque minute, votre esprit s'écartera de la sensation de respiration. N'essayez pas de savoir combien de fois il le fait. Quand vous remarquez que votre esprit s'évade, tâchez de revenir doucement à la sensation de votre expiration au niveau des narines.
- Peut-être utiliserez-vous une montre pour surveiller le temps qui passe. Jetez-y un coup d'œil, et lorsqu'il ne vous restera plus que quelques minutes, relâchez l'attention portée à vos narines et concentrez-vous sur tout le haut de votre corps qui bouge à chaque respiration. Inutile d'y penser excessivement. Contentez-vous de sentir votre corps, libre et en mouvement, tandis que vous respirez.
- Au bout de 15 minutes, ouvrez doucement les yeux en regardant vers le bas. Savourez le calme de cet instant avant de vous remettre en marche.

de notre attention est répétitif et neutre, et non nouveau et attrayant, notre cerveau passe très vite à autre chose.

La pleine conscience de la respiration développe la concentration sur un objet unique, mais vous ne devez pas vous attendre à rester constamment focalisé sur votre respiration. Ce n'est pas ainsi que le cerveau fonctionne. Recentrez-vous sur votre respiration chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'évade. C'est tout. C'est comme le dicton zen qui dit : « Si tu tombes six fois à terre, relève-toi sept fois. » Quand les gens déclarent : « Je suis incapable de méditer », ils veulent généralement dire, à tort, qu'ils devraient se concentrer davantage. Mais les distractions font partie intégrante de la méditation. En fait, chaque distraction repérée devrait être un motif de satisfaction, et non une occasion de critiques, parce que cela indique que vous venez juste d'émerger d'une rêverie.



COMPASSIONATE BODY SCAN

- To begin, it's best to lie down on a bed or the floor unless you will fall asleep. Lie flat on your back and gently rest your arms about six inches away from your sides and hold your legs around shoulder-width apart. Place a hand on your heart as a reminder to be kind to yourself. Feel the warmth of your hand and take 3 deep, relaxing breaths. Then place your arm by your side again.
- Starting with your feet. Notice what your feet feel like. Are they warm or cool, dry or moist? Then noticing if there's any discomfort there. If so, mentally softening the area as if you were placing a warm towel on it. If you wish, bringing some compassion into the area with words like "there's a little pain there, it's okay."
- Just feeling the sensations of your body—pleasure, pain, or nothing at all—and letting every sensation be just as it is.
- Now bringing a measure of *gratitude* to your feet. Your feet have such a small surface area yet they hold up your entire body all day long. They work hard for us although we rarely pay any attention to them. If your feet feel good today, you can also extend gratitude for the discomfort that you *don't* have.
- Carefully move your loving attention from one toe to the next, or from one part of each foot to another, first one foot and then the next. Making sure that your awareness is saturated with tenderness, gratitude, and respect for each area of your body.
- When you notice your mind has wandered, as it will after a few seconds, just returning to the sensations in your body. If you are flooded with judgment or associations to a particular body part, putting your hand on your heart again and breathing gently, and then returning to the simple body sensations. If an area of your body is very difficult to stay with, then move gently to another body part for now. Letting this exercise be gentle and peaceful.
- After you have given compassionate awareness to the sensations in your feet, moving slowly to other parts of your body, right up to the crown of your head:
 - Feet
 - Ankles
 - Calves and shins
 - etc
- As you move from one part of your body to another, returning your awareness again and again to whatever sensations are present at the moment, making sure to bring gratitude, kindness, and respect to each body part. For example, reminding yourself how hard your stomach works to digest your food, the effort of your neck holding up your head, and the way your eyes and ears guide, inform, and delight you all day long.
- When you have paid loving attention to each individual body part, putting your hand on your heart again and giving your entire body a final shower of affection.
- Then gently opening your eyes.

Échelle des niveaux de prise de conscience
(version anglaise de Brown et Ryan, 2003)*

*Version française validée, par F. German, 2009.

No.	Items	Pointage
1	Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	
2	Je casse ou renverse des choses parce ce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.	
3	J'ai des difficultés à rester concentré sur ce qui se passe dans le présent	
4	J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	
5	J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	
6	J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	
7	Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	
8	Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	
9	Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	
10	Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	
11	Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	
12	Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13	Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	
14	Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	
15	Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger	
	Total sur un maximum de /90 points	

Attribuez de 1 à 6 points par énoncé : 1 = presque toujours

6 = presque jamais

Niveau de prise de conscience « bas » si < de 30 points
Niveau de prise de conscience « moyen » si entre 30 et 60 points
Niveau de prise de conscience « élevé » si > de 60 points

ÉCHELLE DE NEFF (Suite)

Encerclez à droite de chaque énoncé, la fréquence avec laquelle vous faites les comportements décrits ci-dessous.

	Presque jamais					Presque toujours
	1	2	3	4	5	
20.	Lorsque quelque chose me contrarie, je me laisse emporter par mes émotions.	1	2	3	4	5
21.	Je peux être un peu sans cœur envers moi-même lorsque je vis une souffrance.	1	2	3	4	5
22.	Lorsque je me sens déprimé(e), j'essaie d'aborder mes sentiments avec ouverture et curiosité.	1	2	3	4	5
23.	Je suis tolérant(e) envers mes propres défauts et incapacités.	1	2	3	4	5
24.	Lorsque quelque chose de douloureux arrive, j'ai tendance à exagérer l'événement de façon disproportionnée.	1	2	3	4	5
25.	Lorsque j'échoue à quelque chose d'important à mes yeux, j'ai tendance à me sentir seul(e) face mon échec.	1	2	3	4	5
26.	J'essaie d'être compréhensif(ve) et patient(e) par rapport aux aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	1	2	3	4	5

Plan de la 2^{ème} rencontre 27 janv 2015

Séance II : méditation : focus sur « la pleine conscience ».

1. Bienvenue aux 2 nouvelles participantes
2. Rapports sur la pratique à domicile
3. Exercice du « raisin sec » (10 – 15 min) explications
4. - Nouveaux textes sur la pleine conscience
- Discussion
- Commentaires
5. Remise des C.D.s :
6. - Exercices de la pleine conscience des sensations (15 – 20 min) p. 85.
- Commentaires - questions
7. - Exercices de la méditation assise ?
- Exercice de la pleine conscience « en marchant » ? p. 96 – 97.
- « Journal personnel » → explications
- Travaux à domicile :
 - méditations
 - mises en application

La pleine conscience du corps

Le corps est le fondement de l'apprentissage de la pleine conscience. Étant donné que nous vivons dans un corps, nous devons le connaître en profondeur pour apprécier la plénitude de la vie. Quand on pratique la pleine conscience, il ne faut pas se dire que le corps est moins important que l'esprit. Tout ce qui se produit dans le présent constitue un bon objet d'attention en pleine conscience. Et comme le corps est relativement lent et stable, il est un excellent point d'observation de notre esprit et de nos émotions. Le problème, quand on s'efforce d'être attentif à ses pensées dans le cadre de la méditation en pleine conscience, c'est que nos pensées sont tellement fuyantes qu'il nous est presque impossible de les suivre. Au moment où nous les remarquons, elles sont déjà de l'histoire ancienne. Par ailleurs, lorsqu'il s'observe, l'esprit s'absorbe très vite dans ses propres méandres. C'est pourquoi il est beaucoup plus simple de rester attentif à l'instant présent lorsqu'on se concentre sur son corps.

Nous avons déjà commencé à pratiquer la pleine conscience du corps en nous concentrant sur la respiration. Maintenant, élargissons le champ de notre attention aux sensations physiques autour de la respiration.

EXERCICE : La pleine conscience des sensations du corps

Cet exercice dure environ 20 minutes. Commencez par trouver une position stable et confortable. Fermez les yeux et respirez trois fois pour vous détendre.

- Imaginez-vous assis. Notez votre position sur votre siège comme si vous vous regardiez de l'extérieur.
- Trouvez votre souffle à l'intérieur de votre corps et pratiquez la pleine conscience de la respiration pendant quelques minutes. Laissez votre corps respirer de lui-même tandis que vous percevez chacune de vos expirations.
- Au bout de quelques minutes, élargissez votre attention à votre corps tout entier. À chaque instant, votre corps fourmille d'activités. Laissez votre attention se fixer sur la sensation qui domine. Remarquez une, deux ou trois sensations successives, comme les battements de votre cœur, la moiteur de vos pieds, la raideur de votre cou, la chaleur de vos mains, la fratcheur de votre front, la crispation de vos mâchoires ou le contact de votre corps sur votre siège.
- Laissez chaque sensation être telle qu'elle est. Si vous éprouvez un malaise, tournez-vous gentiment et doucement vers ce malaise.
- Laissez votre attention, tant qu'elle est naturellement encline à se porter sur les sensations de votre corps, puis revenez à votre respiration. Vous pouvez revenir à votre respiration chaque fois que vous avez besoin de recentrer et de stabiliser votre attention.
- Ensuite, élargissez de nouveau le champ de votre attention aux sensations du corps qui vous attirent – celles que vous ressentez le plus fortement. Allez-y lentement, tranquillement. Il s'agit de vous focaliser sur les sensations du moment présent, et non d'en identifier le plus possible.
- Pendant les 10 à 15 minutes restantes, concentrez-vous sur votre respiration, puis sur toute autre sensation prédominante dans votre corps. Allez et venez avec décontraction

et en toute tranquillité de l'un à l'autre. Soyez conscient de votre respiration, et aussi des sensations présentes dans votre corps. Soyez pleinement incarné, et pleinement attentif à votre respiration et à vos sensations.

- Ouvrez doucement les yeux.

différen
d'object
Chac
est quel
intensif
donnant
situation
formelle
qu'elle c
La plup:
dégager
chargé. I
pour de:
la médit
Dans les
sont pré
directe d
vent de :
La mé
pratique,
consciem
rfo.ri.aa

► La marche en pleine conscience

Méditer en marchant est une pratique très agréable, notamment si vous avez été assis toute la journée et avez besoin d'un peu d'exercice. Vous pouvez méditer ainsi de façon formelle, pendant 20 à 30 minutes, ou par à-coups – tandis que vous vous rendez à l'arrêt de bus ou quand vous sortez de votre voiture pour aller à l'épicerie. Chaque fois que vos pieds frappent le sol, vous pouvez méditer. Bien entendu, une promenade méditative dans les bois est une façon bien particulière de s'ouvrir à la beauté de la nature.

EXERCICE : La marche en pleine conscience

Prévoyez de marcher pendant 10 minutes ou plus. Trouvez un endroit calme, chez vous, où vous pouvez faire au moins vingt ou trente pas dans un sens et dans l'autre ou en rond. Prenez la décision de profiter de ce temps pour cultiver une pleine conscience bienveillante de chaque instant.

- Restez debout, immobile, pendant quelques instants et ancrez votre attention à votre corps. Prenez conscience de vous-même en position debout. Sentez votre corps.
- Commencez à marcher doucement et délibérément. Notez vos sensations quand vous soulevez un pied, avancez, et reposez-le tandis que l'autre pied commence à quitter le sol. Faites la même chose avec l'autre pied. Soyez attentif aux sensations qui se répètent de soulever, avancer et poser vos pieds. Vous pouvez utiliser les mots « soulever », « avancer » et « poser » pour focaliser votre attention sur ces tâches.
- Quand votre esprit s'évade, revenez doucement aux sensations physiques de la marche. Si vous ressentez la moindre envie d'accélérer, notez-le et recentrez-vous sur les sensations de la marche.
- Procédez avec bienveillance et gratitude. Vos pieds, qui sont relativement petits, soutiennent la totalité de votre corps ; vos hanches soutiennent tout votre thorax. Éprouvez l'émerveillement de la marche.

- Progréssez avec lenteur et fluidité dans l'espace, en étant conscient de marcher. Pour certaines personnes, le plus facile est de focaliser son attention en dessous des genoux, ou exclusivement sur la plante des pieds.

- Lorsque vous atterrissez la fin de votre marche, faites une petite pause, prenez une respiration consciente, restez ancré dans votre corps, et faites demi-tour.

- À la fin de votre méditation, encouragez-vous à rester pleinement conscient de vos sensations physiques jusqu'à la fin de la journée. Notez vos sensations de marche au moment où vous passez à votre activité suivante.

Commencez par faire cet exercice à la maison, en marchant très lentement, puis marchez à une allure normale lorsque vous êtes dehors, en public. Il peut être très sécurisant de sentir le sol sous vos pieds, surtout si vous êtes pressé ou préoccupé. Certains préfèrent se concentrer sur leur respiration tandis qu'ils marchent. Aucun problème. Comme dans tous les exercices de pleine conscience, vous êtes libre d'expérimenter et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Dans le prochain chapitre, nous nous consacrons aux émotions : que sont-elles ? D'où viennent-elles ? Comment pouvez-vous utiliser la pleine conscience pour les gérer, et pourquoi cela marche-t-il ?

Plan de la 3^{ième} rencontre 3 février 2015

Séance III : Pratique de l'auto-compassion et de la bienveillance

1. Bienvenue
2. Retour sur la semaine :
 - Pratique de la méditation
 - Explications quotidiennes
 - Journal personnel
 - Questions – commentaires
3. Rappel sur éléments de base de la méditation
 - Acceptation de la souffrance
 - Pleine conscience
 - Auto-compassion
 - La bienveillance
4. Exercice de la méditation en marchant (10 min)
5. La bienveillance : notions de base
6. Exercice de la bienveillance (20 min) p 183 - 88
discussion
7. Travaux de la semaine

3^e

EXERCICE : Méditation de bienveillance

Réservez une vingtaine de minutes afin de pouvoir vous accorder une attention aimante. Asseyez-vous dans une position confortable, raisonnablement droite et décontractée. Fermez les yeux et dirigez votre attention vers la région de votre cœur. Ensuite, prenez trois inspirations lentes et détendues depuis votre poitrine.

- Imaginez-vous assis. Notez votre position sur votre siège comme si vous vous regardiez de l'extérieur. Percevez les sensations à l'intérieur de votre corps pendant que vous êtes assis.
- Rappelez-vous que tous les êtres vivants veulent vivre dans la paix et le bonheur. Connectez-vous à ce souhait profond : « De même que tous les êtres veulent être heureux et libérés de la souffrance, puissé-je être heureux et libéré de la souffrance. » Autorisez-vous à sentir la chaleur de cette intention bienveillante.

- Maintenant, tout en conservant à l'esprit l'image de vous-même assis sur votre chaise et plein de bonne volonté, répétez-vous doucement les phrases suivantes :

« Que je sois en sécurité.
Que je sois heureux.
Que je sois bien portant.
Qu'il ne m'arrive aucun mal. »

- Laissez chaque phrase prendre tout son sens. Si nécessaire, répétez l'une ou l'autre plusieurs fois pour plus de clarté. Vous pouvez aussi répéter juste quelques mots – « en sécurité... en sécurité... en sécurité » – afin d'en éprouver la signification.
- Prenez votre temps. Conservez une image de vous-même dans votre tête, prenez plaisir à être bienveillant, et savourez le sens des mots. Quand vous remarquez que votre esprit s'est échappé, ce qu'il fera au bout de quelques secondes, répétez-vous les phrases. Si leurs mots deviennent dénués de sens, revisualisez-vous sur votre chaise et redites-vous les phrases. Si l'image de vous-même et les mots deviennent vagues ou flous, posez une main sur votre cœur et repensez à votre intention de vous remplir de bienveillance : « De même que tous les êtres veulent être heureux et libérés de la souffrance, puisse-je être heureux et libéré de la souffrance. » Puis, revenez aux phrases. Chaque fois que vous vous sentez perdu, revenez aux phrases.
- Faites cet exercice sans forcer. La bienveillance est la chose la plus naturelle au monde. Vous aurez toujours des moments de distraction ; quand vous en remarquez, laissez-les passer et revenez aux phrases. Quand votre attention se relâche, revenez à votre intention de vous donner de l'amour. Être assis avec soi-même, c'est comme être assis avec un bon ami qui ne se sent pas bien ; peut-être ne pouvez-vous pas le guérir, mais vous lui aurez accordé la bienveillance qu'il mérite.
- Maintenant, ouvrez doucement les yeux.

3 février 2015 (Séance III)

« Pratique de l'auto-compassion et de la bienveillance » p. 96, C.G.)

Phrases « d'auto-compassion » :

(Pour se rappeler, dans une situation où vous vous sentez déprécié(e), critiqué(e)) :

« Ceci est un moment de souffrance,

Souffrir fait partie de la vie.

Puis-je être doux avec moi-même.

Puis-je me donner la compassion dont j'ai besoin »

(Ceci résume les 3 composantes de l'auto-compassion.)

- pleine conscience;
- humanité;
- bienveillance.

► La marche en pleine conscience

Méditer en marchant est une pratique très agréable, notamment si vous avez été assis toute la journée et avez besoin d'un peu d'exercice. Vous pouvez méditer ainsi de façon formelle, pendant 20 à 30 minutes, ou par à-coups – tandis que vous vous rendez à l'arrêt de bus ou quand vous sortez de votre voiture pour aller à l'épicerie. Chaque fois que vos pieds frappent le sol, vous pouvez méditer. Bien entendu, une promenade méditative dans les bois est une façon bien particulière de s'ouvrir à la beauté de la nature.

EXERCICE : La marche en pleine conscience

Prévoyez de marcher pendant 10 minutes ou plus. Trouvez un endroit calme, chez vous, où vous pouvez faire au moins vingt ou trente pas dans un sens et dans l'autre ou en rond. Prenez la décision de profiter de ce temps pour cultiver une pleine conscience bienveillante de chaque instant.

- Restez debout, immobile, pendant quelques instants et ancrez votre attention à votre corps. Prenez conscience de vous-même en position debout. Sentez votre corps.
- Commencez à marcher doucement et délibérément. Notez vos sensations quand vous soulevez un pied, avancez, et reposez-le tandis que l'autre pied commence à quitter le sol. Faites la même chose avec l'autre pied. Soyez attentif aux sensations qui se répètent de soulever, avancer et poser vos pieds. Vous pouvez utiliser les mots « soulever », « avancer » et « poser » pour focaliser votre attention sur ces tâches.
- Quand votre esprit s'évade, revenez doucement aux sensations physiques de la marche. Si vous ressentez la moindre envie d'accélérer, notez-le et recentrez-vous sur les sensations de la marche.
- Procédez avec bienveillance et gratitude. Vos pieds, qui sont relativement petits, soutiennent la totalité de votre corps ; vos hanches soutiennent tout votre thorax. Éprouvez l'émerveillement de la marche.

- Progressez avec lenteur et fluidité dans l'espace, en étant conscient de marcher. Pour certaines personnes, le plus facile est de focaliser son attention en dessous des genoux, ou exclusivement sur la plante des pieds.

- Lorsque vous atteignez la fin de votre marche, faites une petite pause, prenez une respiration consciente, restez ancré dans votre corps, et faites demi-tour.

- À la fin de votre méditation, encouragez-vous à rester pleinement conscient de vos sensations physiques jusqu'à la fin de la journée. Notez vos sensations de marche au moment où vous passez à votre activité suivante.

Commencez par faire cet exercice à la maison, en marchant très lentement, puis marchez à une allure normale lorsque vous êtes dehors, en public. Il peut être très sécurisant de sentir le sol sous vos pieds, surtout si vous êtes pressé ou préoccupé. Certains préfèrent se concentrer sur leur respiration tandis qu'ils marchent. Aucun problème. Comme dans tous les exercices de pleine conscience, vous êtes libre d'expérimenter et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Dans le prochain chapitre, nous nous consacrons aux émotions : que sont-elles ? D'où viennent-elles ? Comment pouvez-vous utiliser la pleine conscience pour les gérer, et pourquoi cela marche-t-il ?

Plan de la 4^{ième} rencontre 10 février 2015

Séance IV : Développer ma voie intérieure compatissante :

1. Retour sur la semaine passée
 - Méditation
 - Application
 - Journal personnel
 - Questions...
2. Les voies de l'auto-compassion...
Autres...
3. Exercices de méditation?
4. Méditation « centrée » sur notre « fort intérieur » en marchant, p. 96
5. La méditation « vipassana » : 10 – 15 min. (comparaison)
6. Exercices suggérés.
7. Suggestions pour la semaine.

Développer ma voie compatissante

Selon Kristin Neff PHD Université Austin au Texas 2003

Christopher K Germer PHD Harvard medical school Massachusetts 2009

Telle que définie, l'autocompassion réunit trois attitudes fondamentales;

Se considérer avec bienveillance

Reconnaître son humanité en partage avec les autres hommes

Pratiquer la Pleine Conscience

Pour se considérer avec bienveillance, il faut se traiter avec douceur et de compréhension, bien que cela semble évident, dans notre culture occidentale on prône cette attitude face à nos proches mais jamais face à soi-même.

À tel point que l'idée même d'un tel réconfort semble ridicule.

Malheureusement, cette attitude nous prive de l'un de nos mécanismes de défense les plus puissants face au épreuve de la vie.

Selon la psychologie évolutive, celle qui étudie la manière dont les humains ont traversés les siècles; la survie ne dépend pas uniquement de nos réponses innés et réflexes face aux dangers qui nous pousse à la fuite ou à l'attaque. Les mammifères ont en commun « un système d'attachement » qui contrairement aux reptiles protège la progéniture. Nous, un peu mammifère dépensons beaucoup de temps et d'énergie pour les protéger des dangers, du froid et de la faim.

Ainsi pour les humains, le prendre soin et la protection sont des comportements innés qui ont permis la survie de l'Homme dans un environnement hostile. C'est ainsi qu'on peut affirmer que la faculté d'éprouver de l'affection et de se sentir dépendant les uns des autres fait partie de notre biologie.

Harlow(1950) et Bowlby (1978) avec leurs théories de l'attachement concluent que des parents attentionnés forment des enfants qui ont développé un lien d'attachement solide et qui se sentent dignes d'amour.

Or si nous n'avons pas reçu ce que l'on peut qualifier de « base de sécurité » .Il est quand même possible d'y accéder par l'amour d'un partenaire ou par le soutien d'un bon thérapeute, afin de réaliser que nous sommes un être précieux.

Évidemment dépendre de quelqu'un pour modifier la perception que l'on a de soi-même comporte un risque.

Les couples se séparent et les thérapeutes partent à la retraite...

Mais encore, il est heureusement possible de ne pas s'appuyer uniquement que sur autrui pour changer.

Il est également possible de nous sentir dignes d'affection et de sollicitude en nous donnant à nous-mêmes l'attention et la compréhension qui nous manquent. En s'offrant de l'empathie et du soutien de manière , on devient de plus en plus confiant puisque l'aide est en nous-même. Enveloppé par la chaleur de sa propre bienveillance , on se sent à l'abri et protégé

Bienveillance et réponses physiologiques; L'ocytocine est une « hormone de l'amour et l'attachement ». Or il semble que les pensées et les émotions ont les mêmes actions sur l'organisme qu'elle soit dirigées vers autrui ou vers soi. Il semble probable d'après ses résultats que l'autocompassion augmente fortement la libération d'ocytocine.

Lors d'un échec , le fait de compatir à son sort et de compatir à son sort et de se reconforter, se traduit par une activation du lobe temporal gauche et de l'insula, zones associés aux émotions positives et à la compassion.

En étant tendre envers soi- même, on modifie à la fois son organisme et son esprit. Au lieu d'éprouver de l'inquiétude et de l'anxiété , on se sent calme et satisfait, confiant et en sécurité. Parce qu'elle nous renforce face

Plan de la 5^{ème} rencontre 17 février 2015

Séance V : « Vivre en accord avec mes valeurs » :

1. Retour sur la semaine passée : (± 30 min)
 - Pratiques de la méditation
 - Applications
 - Journal personnel...
 - Questions
2. Petite pause de 3 minutes (5 min)
Trouver refuge en soi-même. Jon Kabat Zinn
3. « Valeurs et engagements personnels »...
texte selon Germer pp 300 – 301, (10 min)
méditation sur les valeurs (??)
4. Méditation avec « le sage intérieur »...

intérieurement, guérir de nos maux. La phase de désillusion, elle, met brutalement fin à ce projet. Et lors de la phase de véritable acceptation, nous prenons soin de nous-même parce que la vie est dure et qu'une attitude clémente semble être le seul choix intelligent.

Le pouvoir de l'engagement

Nos intentions sont subtiles. Nous savons, grâce aux travaux de recherche de Benjamin Libet présentés au chapitre 3, que nos intentions sont formulées dans le cerveau avant même que nous n'en ayons conscience et que nous n'agissions. Du point de vue neurologique, nous ne pouvons donc qu'arrêter ce qui est déjà lancé, à condition d'identifier suffisamment tôt ce qui se passe dans notre esprit.

Alors ? Pour que notre vie évolue dans le sens que nous souhaitons, il est bon de renforcer les intentions et engagements qui sont les plus importants pour nous. Or, en général, nous sommes en pilote automatique et nous suivons les plans de route cachés de nos personnalités génétiquement conditionnées. Ainsi, les introvertis peuvent passer beaucoup de temps à éviter les autres, les aidants se reconforter en s'occupant d'autres gens, et les individualistes chercher, à leur insu, à se faire admirer pour leur indépendance. Mais ces programmes, qui occupent une bonne partie de notre vie, ne correspondent pas nécessairement à ce que nous voulons faire.

Le psychologue Steven Hayes et ses collègues ont conçu un modèle de psychothérapie fondé sur les valeurs et les engagements essentiels. Pour eux, une belle vie est une existence au cours de laquelle nous poursuivons intentionnellement ce qui compte le plus pour nous en faisant face, par la pleine conscience et l'acceptation, aux obstacles qui surgissent. Mais quels sont vos engagements essentiels ? Qu'attendez-vous de la vie ? Quels sont vos désirs fondamentaux en matière de santé, de richesse, de relations, de travail et de spiritualité ? Souhaitez-

vous avant tout que vos enfants soient heureux ou qu'ils soient riches ? Voudriez-vous vivre jusqu'à cent ans ? Que voudriez-vous que l'on dise lors de votre éloge funèbre ?

Peut-être aimeriez-vous réfléchir un moment à ces questions. Nos engagements peuvent devenir encore plus forts s'ils sont soutenus par des choix conscients.

Une façon de connaître vos intentions consiste à regarder ce que vous faites déjà. Quel est le fil rouge qui traverse votre vie ? Faites-vous passer votre famille avant votre carrière ? Préférez-vous la stimulation intellectuelle aux sensations physiques ? Préférez-vous les activités solitaires ou en société ?

La plupart d'entre nous sont en désaccord avec eux-mêmes : nous accordons une grande valeur à la santé, mais nous épouisons au travail ; nous chérissons notre famille, mais perdons patience tous les jours avec notre partenaire et nos enfants. Que voulez-vous réellement ? Que désirez-vous au fond de votre cœur ?

Quand vous vous posez toutes ces questions, vous revenez peut-être à notre désir inné d'être heureux et de ne pas connaître la souffrance. Certes, nos engagements secondaires contribuent beaucoup à la valeur de notre vie, mais il est utile de se demander « pourquoi ? ». Pourquoi est-ce que je veux avoir une famille heureuse ? Pourquoi est-ce que je veux rester bien portant ? Une telle interrogation demande du courage, et la réussite ultime de votre pratique de l'autocompassion dépend de la force de cet engagement en matière de bonheur et de santé. Si vous n'avez pas réfléchi à vos multiples responsabilités et engagements, vous risquez de ne pas profiter au maximum de la pratique de l'autocompassion.

À quel point devons-nous accrocher à nos engagements essentiels ? Tenez-les comme un stylo, ni trop fort, ni pas assez. Si vous le tenez trop serré, vous aurez des crampes, et si vous ne le tenez pas bien, il vous tombera des mains. Et ne soyez pas pressé. Plus nous analysons nos expériences en profondeur, plus notre vie se transforme rapidement. Joseph Goldstein, un des maîtres de méditation qui ont fondé l'Insight Meditation Society, prône une « persévérance détendue ».

Effou-vous également de rendre vos engagements aussi agréables que possible. Nous avons en effet naturellement tendance à éviter les activités difficiles. Si vous devez vous livrer à une activité déplaisante, ajustez-la. Par exemple, ne vous dites pas : « Allez, maintenant, il faut que je médite ! » Quand vous vous asseyez pour méditer, dites-vous : « La seule chose que j'aie à faire maintenant, c'est d'être avec moi-même avec autant de tendresse et de bonheur que possible. » Ensuite, faites appel à vos compétences (l'attention ciblée, l'attention élargie et la bienveillance) pour trouver comment y parvenir. Ne forcez jamais, même si ce n'est pas facile.

Vivre en accord avec mes valeurs.

Neff dans le chap .8 de son volume S'aimer , comment se réconcilier avec soi-même explique ;

« Pour beaucoup de gens, l'autocompassion n'est qu'une vague notion permettant de se faire du bien, une manière de se dorloter bien trop superficielle pour guérir quoi que ce soit, ou aider quiconque à s'épanouir. À la différence de l'autocritique qui s'interroge sur la valeur de ce que l'on est ou de ce que l'on fait, l'autocompassion, elle, se demande ce qui est bon pour soi. Elle se relie à notre désir profond d'être heureux et en bonne santé physique et mentale. Si vous vous aimez vous ferez le nécessaire pour apprendre et vous développer. Vous aurez envie de changer vos schémas de pensée et vos comportements néfastes, y compris si cela implique d'abandonner des choses auxquelles vous tenez »

Si votre enfant aime les bonbons, allez-vous lui permettre d'en manger à sa guise ? Il est probable que vous puissiez réussir à lui refuser des bonbons (plaisir court terme) au profit de sa santé ; de sa dentition ,son poids ou pour d'autres considérations vous serez en mesure de justement agir avec « justesse ».

« De la même façon, être compatissant envers soi implique de s'apprécier et de s'estimer suffisamment pour faire des choix favorables à son bien-être à long terme. »

Réflexions sur les valeurs.

Par Steven c. Hayes et Spencer Smith dans le volume; Penser moins pour être heureux EYROLLES . Collection comprendre & agir 2005, plusieurs chapitres portent sur les valeurs.

Vous entrez, nous préviennent-ils, dans une des phases les plus difficiles du travail sur soi. Les valeurs sont des directions de vie choisies.

Nous choisirons pour illustrer ce concept l'image d'un gros bus; sur ce bus il y a une affiche où est indiquée là où se bus vous conduit. Si la direction que vous choisissez est l'est, il est possible que la boussole /gps vous indiquent plusieurs routes vers l'est, et vous aurez à faire des choix. Vous n'arriverez pas à l'est puisqu'il ne s'agit pas d'une ville; en effet, une valeur n'est pas ni un lieu, ni un objectif. De la même façon, les valeurs sont des qualités intentionnelles qui rassemblent un ensemble de moments sur un chemin qui fait ^{du} sens.

Ainsi, elles sont vraiment "une direction"; à supposer par exemple que votre valeur est être une personne aimante, aurez-vous vraiment un jour terminé? Non, puisque on peut toujours aimer mieux et davantage. L'amour est une direction pas un objet, ni une bague, ni une cérémonie. Les valeurs ne sont donc pas des événements, ni des situations; de plus, elles sont bien plus que des mots.

Les valeurs ne sont pas non plus des sentiments, les valeurs sont fondamentales.

Ne pas vivre en accord avec ses valeurs toutefois nous entrainera dans des émotions difficiles et créera de la douleur.

Les valeurs ne sont pas des fins en soi, ^{et elles ne nous} nous permettent d'avancer en ligne droite. Si nous n'avancons pas en ligne droite, c'est justement que nous sommes des humains.

Les valeurs sont toujours parfaites; ce qui ne signifie pas qu'elles soient bonnes, ni achevées, ni complètes. Lorsque deux valeurs sont en cause (travail, famille), ^{il peut y avoir conflit,} Les valeurs demeurent parfaites, c'est sur nos comportement que nous devons mettre de l'énergie.

Pour ces auteurs, la plus grande des douleurs est d'avoir parfois mis nos vies « en attente ».

Voici donc la question à poser à la personne que vous voyez dans le miroir : Qu'attends-tu réellement de ton existence? Vers où souhaites-tu mener ta vie?

Formule pour :

« Trouver refuge en soi-même »

Breathing in, I calm body,
Breathing out, I smile...
Dwelling on the present moment,
I find it is a wonderful moment!

En inspirant, je calme mon corps,
En expirant, je souris...
Savourant le moment présent,
Je trouve que c'est un moment merveilleux!

De : Jon Kobat - Zinn

EXERCICE DE VISUALISATION : "LE SAGE INTÉRIEUR"

Assoyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Respirez lentement, profondément en gonflant l'abdomen puis en expirant. À chaque respiration, votre musculature se relâche un peu plus... Vous vous sentez de plus en plus détendu. . . Continuez à vous concentrer sur votre respiration. (Pause 15 secondes)

Au cours de cet exercice de visualisation ou de méditation, vous allez entrer en vous-même afin d'être bien en contact avec votre source intérieure de sagesse, de sérénité, d'amour qu'on peut appeler votre sage intérieur ou encore votre Soi.

Je vais compter à rebours de 10 à 1. Pendant que je compterai, vous pourrez vous imaginer un escalier de 10 marches qui s'ouvre devant vous. À chaque fois que je dirai un chiffre, vous descendrez une marche. Vous allez ainsi descendre progressivement au centre de vous-même, au fur et à mesure que je vais compter de 10 à 1. Vous vous sentirez aussi de plus en plus détendu, de mieux en mieux...

10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1...

Vous êtes maintenant au centre de vous-même. C'est un lieu de paix, de tranquillité, de sécurité, de bien-être, d'amour. Vous vous sentez très bien . . . très détendu . . . très serein. Observez cet endroit . . . ce que vous voyez . . . sentez . . . entendez . . . ce que vous ressentez. (Pause 20 secondes)

Pendant que vous explorez cet endroit paisible, vous pouvez commencer à ressentir la présence d'un être sage et compatissant . . . Si vous ne ressentez pas sa présence, continuez d'apprécier ce lieu tranquille tout en l'invitant à se manifester. (Pause 15 secondes) Installez-vous maintenant dans un coin particulier et regardez devant vous, détendu et ouvert. . . Peu à peu, votre sage intérieur se matérialise devant vous. (Pause 15 secondes)

Maintenant vous pouvez demander ce que vous voulez à cet être sage et plein d'amour. . . Vous pouvez lui poser des questions, lui demander conseil . . . Vous pouvez aussi lui demander une marque d'affection, par exemple qu'il vous entoure, vous berce . . . Vous pouvez aussi lui demander s'il a un message spécial pour vous ou encore un cadeau symbolique à vous offrir, un cadeau qui vous aiderait dans le quotidien. Prenez votre temps. Vous pouvez lui faire part, sans crainte de vos désirs. . . Laissez-vous aller et profitez bien de ce moment qui n'appartient qu'à vous . . . (Pause 90 secondes)

Observez maintenant comment vous vous sentez. (Pause 15 secondes). Tout en restant à l'intérieur de vous, demandez-vous si votre regard a changé . . . si vous voyez différemment les personnes importantes de votre vie . . . les problèmes de votre quotidien. (Pause 20 secondes)

Vous pourrez refaire cette méditation aussi souvent que vous le désirez . . . Ce sera probablement un peu différent à chaque fois. . . Vous allez bientôt revenir ici dans la salle en apportant avec vous le calme, la sérénité, le bien-être que vous avez ressenti dans ce lieu ainsi que ce que vous avez reçu de votre sage intérieur, de votre Soi . . . Je vais compter de 1 à 10. Vous pourrez remonter en même temps les marches pour ainsi revenir progressivement à la réalité qui vous entoure.

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... 6 ... 7 ... 8 ... 9 ... 10

Vous pouvez ouvrir les yeux . . .

Plan de la 6^{ième} rencontre 24 février 2015

Séance VI : Développer mes habiletés pour gérer les émotions difficiles

1. Retour sur la semaine passée
 - pratiques de la méditation
 - journal personnel
 - difficultés – questions
2. Cadre théorique pour gérer les émotions
 - texte de C Germer
 - tableau de Paul Gilbert sur la honte et l'auto-critique
3. Exercices de méditation :
 - Émotions dans le corps
 - Adoucir – permettre – aimer
 - Reconnaître les émotions
4. Commentaires et questions.
5. Exercice de méditation sur la montagne, (Manon)
6. Commentaires des participants.
7. Encouragements - suggestions

Aborder les émotions difficiles.

Comment nous créons notre souffrance.

Amener les émotions dans le corps.

L'art de nommer les émotions.

Nous avons vu lors des dernières rencontres que le premier pas pour se stabiliser est d'ancrer son attention dans le corps souvent grâce à la respiration en se permettant de porter attention à ce qui survient sans jugement. S'arrêter pour ressentir.

Le prochain pas est de se tourner vers les émotions difficiles. Mais pourquoi voudrions-nous ça ? Malheureusement, les sentiments difficiles font partie de la vie de chaque humain; alors nous n'avons d'autre choix que de les aborder de la meilleure façon possible. Certaines émotions se dissipent avec le temps; la déception de voir votre équipe de hockey perdre ou votre acteur préféré ne pas recevoir l'oscar par exemple.

D'autres sentiments ; comme la colère, la peur, la culpabilité ou la haine sont pénibles lorsqu'elles mènent à plus de souffrances physiques ou mentales, mais aucune n'est en soi destructrices, sauf si l'on s'accroche à elle ou lorsque l'on tente de les repousser. Le soulagement ne peut venir que lorsque nous regardons nos sentiments autrement; que nous changions notre relation à eux. Apprendre à bâtir une relation équilibrée nos émotions avec en faisant preuve d'ouverture, d'attention et d'autocompassion.

Voici un exercice utile qui permet de trouver les émotions dans le corps.

Exercice de la pleine conscience d'une émotion dans le corps :

1. Cet exercice prend environ 10 minutes et il se pratique surtout quand vous éprouvez une émotion difficile. Si vous vous sentez bien, prenez une émotion qui habituellement vous dérange, telle la colère, la peur, ou la culpabilité. (La première fois que vous faites cet exercice, choisissez une émotion légèrement difficile). Commencez par prendre une position confortable, fermez les yeux, et prenez 3 relaxantes.
2. Notez votre position sur la chaise comme si vous vous voyez à partir de l'extérieur. Sentir votre corps s'accordant avec la sensation. Entrez dans votre corps et dans le monde des sensations arrivant à ce moment précis.
3. Maintenant, portez votre attention à votre région cardiaque. Si vous voulez, placez votre main sur votre cœur.
4. Trouvez votre respiration dans la région du cœur et commencez à pratiquer la respiration de la pleine conscience. Sentez votre thorax bouger avec votre respiration. Lorsque votre esprit « vagabonde », ramenez le à votre sensation de respirer.
5. Après quelques minutes, libérez votre attention de la respiration et laissez vous vous rappelez de l'émotion difficile. Si vous le voulez, rappelez vous la situation dans laquelle vous aviez senti cette émotion.
6. Maintenant déployez votre prise de conscience à tout votre corps, comme un tout. Pendant que vous rappelez l'émotion, balayez consciemment votre corps pour sentir là où l'émotion se manifeste le plus. Avec votre regard interne, balayez votre corps de la tête aux pieds, arrêtant là où vous pouvez sentir une petite tension ou un inconfort.
7. Maintenant choisissez une seule localisation dans votre corps où le sentiment s'exprime le plus. Dans votre esprit, approchez doucement vers ce point. Continuez de respirer naturellement, permettant à la sensation d'être là, juste comme elle est. Si vous le voulez, vous pouvez placer votre main sur votre cœur alors que vous continuez à respirer. Permettez au mouvement doux, rythmique de votre respiration, de soulager votre corps.
8. Si vous vous sentez dépassé par une émotion, restez avec votre respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux, et retournez à votre émotion.
9. Quand votre période de méditation tire à sa fin, retournez à votre respiration, pour quelques minutes et, doucement, ouvrez les yeux.

L'exercice : « Adoucir / Permettre / Aimer ».

(peut faire suite à l'exercice : Pleine conscience de l'émotion dans le corps) (p. 107.)

1. De nouveau, trouvez une place tranquille, dans une position confortable, fermez vos yeux et prenez 3 grandes respirations relaxantes.
2. Dirigez votre attention à votre corps et aux sensations qui surviennent là, dans le moment présent. Ensuite trouvez la sensation de votre respiration dans la région du cœur et commencez à suivre chaque respiration avec la pleine conscience.
3. Après quelques minutes, relâchez votre attention de votre respiration et laissez votre attention être entraînée à la place dans votre corps où votre émotion difficile peut être ressentie le plus fortement.
4. Adoucissez, assouplissez dans cette région de votre corps. Laissez les muscles être souples sans faire une ordonnance qu'ils deviennent mous, comme si on appliquait de la chaleur aux muscles. Vous pouvez dire, « doux... doux... doux... » doucement à vous-même, pour renforcer le processus.
5. Permettez à l'inconfort d'être là. Abandonner le souhait que le sentiment disparaisse. Laissez l'inconfort venir et aller comme il veut, comme un invité dans votre maison. Vous pouvez vous répéter « permettons... permettons... »
6. Maintenant apportez de l'amour à vous-même pour souffrir de cette façon. Placez votre main sur votre cœur et respirez. Vous pouvez aussi en diriger à la partie de votre corps qui est sous stress. Ça peut aider de penser à votre corps comme s'il était le corps d'un enfant bien aimé. Vous pouvez répéter : « amour... amour... amour ».
7. « Adoucir, Permettre et Aimer ». « Adoucir, Permettre et Aimer ». Utilisez ces 3 mots comme un mantra, vous rappelant de vous penchez avec tendresse vers votre souffrance.
8. Si vous vivez trop d'inconfort avec une émotion, restez avec votre respiration jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
9. Lentement ouvrez vos yeux quand vous serez prêt

Méditation de la montagne

Inspiré par Jon Kabat –Zinn

Pour cette méditation dans la mesure du possible installez- vous à même le sol sur un coussin les genoux plus bas que les hanches. Ou encore, selon votre degré de confort, prenez la position assise dans votre fauteuil. Installez-vous en position assise, le dos droit, dans une posture droite et digne. Votre posture même reflétant un sentiment de dignité, d'intégrité.

Les pieds bien ancrés dans le sol un espace entre vos chevilles, un espace entre vos genoux équivalant à vos hanches, vos fessiers en contact avec le siège, la colonne vertébrale se soutenant d'elle-même. Vous pourrez lever vos épaules vers les oreilles puis les laissez retomber. Conservez un espace entre le menton et la poitrine afin que votre tête flotte au- dessus de vos épaules. Les avant-bras et les mains reposent devant vous sur les cuisses.

Vous pouvez choisir de garder les yeux ouverts ou les fermés. Dans cette posture assise, digne, solide. Connectez avec votre souffle, sentez chaque inspiration et chaque expiration, sans tenter de la modifier ou de la contrôler, simplement être avec la respiration.

Simplement être.

Simplement être avec la respiration. Simplement être ici maintenant en contact avec votre souffle et le silence.

Maintenir le corps avec un sentiment de plénitude, de dignité, d'intégrité, de détermination.

Ainsi assis ici en respirant, laisser venir à vous l'image d'une montagne; la plus belle montagne que vous connaissez, ou que vous avez déjà grimpée ou que vous puissiez vous imaginer.

Laissez cette image devenir la plus claire possible. Observez- là voyez sa forme massive, sa forme arrondie, ses pentes abruptes, sa végétation ou le roc de ses falaises, son pic ou ses plateaux. Observez-là et laissez pénétrer en vous l'image de la montagne.

Comme si vous et la montagne ne fassiez plus qu'un. La montagne est un symbole sacré dans plusieurs civilisations. Laissez- là vous inspirer et vous transmettre sa stabilité.

Être dans et avec la montagne centrée, immobile, imperturbable.

Être avec votre souffle et avec la montagne .Consacrez votre attention et votre souffle pour simplement laisser pénétrer la sagesse de la montagne en vous. Immobile et attentif à votre souffle. Être avec sa solidité, bien ancrée dans la croûte terrestre immobile, solide et stable.

Assis ici, attentif à votre souffle avec toute votre attention, simplement être avec le mouvement de la respiration; l'oscillation à l'intérieur du ventre.

Être là avec la montagne. Sentir la montagne en vous au plus profond de votre corps. Votre tête en est la cime majestueuse, vos bras les versants de la montagne et votre bassin le socle solide bien enraciné dans la chaise ou le coussin .Une présence centrée.

Être la montagne qui vit et respire.

La montagne expérimente des changements constamment; la lumière, l'obscurité, le brouillard, la brume. Voyez- là comme elle est; sous quelle lumière est telle maintenant? Puisque la nuit succède au jour, la lune au soleil, puis une nuit noire, une avec des étoiles. Peu importe l'éclairage, rien ne modifie l'apparence de la montagne qui demeure elle-même en toutes circonstances.

Le calme accompagnant tout changement et chaque changement à tout moment. Ainsi, assis ici, vivre les changements. Chaque saison qui se succède au fil des jours. L'été, quand la température est chaude et que les fleurs sont présentes, que le chant des oiseaux est constant, que les odeurs sont puissantes sentir que la montagne vibre de la présence des insectes, des animaux, des visiteurs, alors que l'énergie de la nature est à son summum.

L'automne avec ses couleurs chaudes si différentes, un spectacle si bref, puis les pluies, le gris, le froid alors que les feuilles sont au sol, et que les vents annoncent d'autres changements, alors que de moins en moins de touristes ne la visitent. La montagne demeure elle-même immuable.

En hiver le silence, le froid, la neige masquent le paysage. Le froid qui fige tout, la montagne est alors très peu visitée, seule elle demeure toute aussi majestueuse. Puis le printemps viendra la nourrir des rayons du soleil et réveillera la nature qui s'était mise en hibernation. Alors que les cycles se succèdent.

Plan de la 7^{ième} rencontre 3 mars 2015

Séance VII : Prendre soin des autres... (Relation difficiles)

1. Retour sur la semaine passée :
Séance : Prendre soin de soi... « metta »
Émotion, bienveillance envers moi,
Exercice p 199 Germer.
2. Se connecter à soi (une image) portrait
3. Attention à soi → les autres
Le bienfaiteur p 229
Personnes problématiques p 234
4. Commencer par « une personne modérément problématique »!
5. Remettre la 2^{ième} série des tests psychologiques, pour la 8^{ième} séance.
6. Annonce d'un goûter – méditatif » à la 8^{ième} séance.

Transformer les relations interpersonnelles conflictuelles.

« En prenant soin de soi, on prend soin des autres. En prenant soin des autres, on prend soin de soi. » Bouddha

« De hauts niveaux de compassion ne traduisent rien d'autre qu'un état de respect avancé pour soi-même. » XIV dalaï-lama

Certains d'entre nous pratiquons déjà la méditation de bienveillance avec d'autres, par exemple avec l'être cher, qui fait naturellement naître un sourire sur les lèvres. Mais qu'en est-il des personnes problématiques de nos vies? Ces gens peuvent être un grand défi à la Pleine Conscience et à l'autocompassion. Ils nous offrent aussi une occasion d'approfondir notre pratique. Pour certains d'entre nous, il est plus facile de concevoir d'être agréable, d'être bon avec les autres que de s'aimer soi-même au point d'ignorer parfois ses propres besoins émotionnels. Alors l'apprentissage sera de rester présent à soi-même au milieu des demandes fortes et conflictuelles d'autres personnes.

Pour d'autres le défi est de ne pas éviter les gens qui nous dérangent. Même si globalement c'est une bonne idée de rester à l'écart des gens problématiques ce n'est pas vraiment une stratégie efficace. Même au sommet de la plus haute montagne et complètement seul notre esprit discute avec d'autres personnes. Malheureusement, les gens vivent aussi dans notre tête. Ainsi changer de relation avec les personnes que nous avons

en tête est la première étape sur la voie de notre travail avec elles dans le monde réel.

Nous sommes les premiers à ressentir la douleur des émotions négatives. Selon un proverbe chinois : « La haine corrode le récipient dans lequel elle est rangée »

Ainsi la transformation de nos relations de nos avec autrui commence par soi. Il s'agit d'un travail intérieur. Certaines relations conflictuelles font naître des sentiments de colère ou des regrets, de la culpabilité ou encore de la nostalgie. Nos sentiments négatifs à l'égard d'autrui tendent à nous isoler de nous-même et des autres parce qu'ils suscitent de l'aversion.

Des méditations inspirées de bonté intérieure peuvent donner accès à d'autres nuances émotives : « Tout comme je désire être heureux et libre de souffrance, (l'autre...) aspire lui aussi, à une vie de bonheur, libérée de la souffrance ».

La voie de la connexion.

La méditation de la bienveillance comporte quatre curatifs : l'intention, l'attention, l'émotion et la connexion. En renforçant notre intention profonde (que tous les êtres vivants soient heureux), nous apportons de l'énergie et du sens à notre vie; une attention focalisée calme l'esprit (revenez aux phrases encore et encore), les émotions positives (la compassion, l'amour et la tendresse) nous rendent heureux. Enfin la connexion donne un

Séance (7^e)

EXERCICE : La personne problématique

Cette séance dure 20 minutes. Préparez-vous à la méditation comme indiqué précédemment, puis commencez à répéter les phrases adressées à vous-même et à votre bienfaiteur (dans n'importe quel ordre) pendant à peu près 5 minutes.

- Faites venir à votre esprit une image de votre « personne problématique ». Rappelez-vous qu'elle lutte pour tracer son chemin dans la vie et que, ce faisant, elle vous fait souffrir. Dites-vous mentalement : « Tout comme je désire être en paix et libéré de la souffrance, puissiez-vous trouver, vous aussi, la paix intérieure. »
- Tout en ressentant l'importance des mots que vous prononcez et en gardant dans votre esprit l'image de cette personne problématique, répétez-vous doucement :
« Que vous soyez en sécurité.
Que vous soyez heureux.
Que vous soyez bien portant.

Que vous viviez une vie sans difficulté. »

- Des sentiments d'aversion, de dégoût, de colère, de culpabilité ou de tristesse surgiront immédiatement, et les phrases de *metta* peuvent paraître superficielles à côté de ces émotions. Nommez les émotions que vous ressentez (« tristesse », « colère ») et pratiquez la compassion pour vous-même (« Que je sois en sécurité... »). Quand vous vous sentirez mieux, essayez de revenir à votre personne problématique.
- Allez et venez entre vous-même (ou votre bienfaiteur) et la personne problématique. Veillez à ce que le sentiment de bonne volonté domine l'ensemble de votre séance de méditation.
- Avant de terminer, libérez la personne problématique et dites :
« Que tous les êtres et moi-même soyons en sécurité.
Que tous les êtres et moi-même soyons heureux.
Que tous les êtres et moi-même soyons en bonne santé.
Que tous les êtres et moi-même vivions une vie sans difficulté. »
- Ouvrez doucement les yeux.

Aide-mémoire pour développer la compassion pour soi par le ressenti, les pensées et l'action

Quel est le problème, la situation difficile et les pensées négatives, ou blâmes que je peux avoir à propos de moi-même dans cette situation?

Empathie pour la détresse ressentie

M'offrir de l'empathie et de la compréhension pour l'ensemble de la souffrance ou inconfort que la situation suscite en moi.

(Cette souffrance ou cet inconfort peut être plus accessible en mettant en évidence les peurs ou les besoins sous-jacents ou ignorés, l'origine de ces pensées sur moi, les conséquences qu'elles amènent sur ma vie ou celles que j'anticipe.)

Restructuration avec compassion des pensées

1. Porter une attention avec compassion à la problématique

Changer mon focus d'attention en relevant mes réussites/succès et ce en quoi je suis (ou j'ai déjà été) bon(ne) à ce propos ou dans une situation semblable.

2. Nuancer mes propos (Ni blanc ou noir)

3. Me demander ce que je trouverais aidant dans une telle situation : soit pour me sentir mieux, soit pour m'aider à y voir plus clair ou à trouver une résolution.

4. Reconnaître et accepter mes limites.

Identifier mes limites en tenant compte du contexte de l'événement. Identifier et reconnaître les limites et responsabilités de l'autre peuvent aussi m'aider à clarifier les miennes.

(Cette consigne et celle décrite au point 1 rejoignent ensemble le concept d'acceptation pleinement consciente puisque les aspects positifs et négatifs sont considérés conjointement et sans jugement.)

5. Me comparer à autrui de façon positive

D'autres personnes qui vivent quelque chose de semblable à moi? (Je ne suis pas seul(e)).

La compassion dans l'action

Si j'avais de la compassion envers moi-même, qu'est-ce que je ferais?

Qu'est-ce qu'une personne bienveillante, sage, chaleureuse et forte me conseillerait de faire ou non, de dire ou non (comportement/action). Que me conseillerait-elle de changer dans mon comportement? Quelle action me suggérerait-elle de prendre? Quels actions, décisions, comportements seraient cohérents avec une attitude de compassion pour soi tout en tenant compte de l'autre?

Aide-mémoire pour développer la compassion pour soi par le ressenti, les pensées et l'action (Suite)

Les sentiments de compassion

Visualiser la figure de compassion qui me donne de l'affection. La figure de compassion incarne la bienveillance, la sagesse, la chaleur, le non-jugement et la force par ses propos, gestes, attitudes et silence ainsi que par ses diverses caractéristiques spécifiques qui lui sont attribuées et peuvent faire appel aux sens (p. ex., son, couleur). Je m'imagine entretenir avec elle un dialogue de compassion, c'est-à-dire un dialogue, un échange empathique et chaleureux, nuancé, aidant, où j'accepte mes limites, où je me compare positivement aux autres, et où la compassion se manifeste dans mes actions.

Résumé des points principaux

Empathie pour ma détresse

Intégrer de la compassion à mes pensées :

- Me demander ce qui m'aiderait
- Changer mon focus d'attention
- Nuancer mes propos, ma pensée
- Reconnaître et accepter mes limites
- Me comparer positivement aux autres

Choisir des actions cohérentes avec la compassion pour soi ou qui m'amènent à soulager ma souffrance.

Développer et solliciter des sentiments positifs à mon égard à travers la visualisation.

Plan de la 8^{ième} rencontre 10 mars 2015

Séance VIII : Trouver son équilibre : embrasser nos vies.

1. Retour sur la semaine passée
2. Texte de Germer
3. Copies des « types de personnalité ».
4. Méditation de la bienveillance (p. 187)
5. « Continuer de progresser »
6. Texte « aide mémoire »
7. Goûter et savourer (lunch)
8. Remise des tests (résultats à venir)
9. Au revoir et suggestions de groupes disponibles.

Autocompassion consciente- Continuer de progresser.

Si vous pensez qu'il est difficile d'évaluer vos progrès sur le chemin de l'autocompassion, vous avez parfaitement raison. La raison en est que sa pratique est paradoxale : nous changeons en nous acceptant de plus en plus, avec nos mauvais sentiments et tout le reste. Notre critère pour mesurer nos progrès étant habituellement l'amélioration de notre état d'esprit, comment pouvons-nous savoir si nous sommes en bonne voie?

Avec l'autocompassion, les mauvais sentiments peuvent être un signe positif : peut-être vous ouvrez-vous parce que vous avez acquis la confiance et la compétence nécessaires pour les gérer? Ou si vous êtes déçu par la ténacité de vos pensées autocritiques, peut-être êtes-vous enfin devenu attentif à vos conversations mentales? Ou encore, si vous avez l'impression d'être un cas désespéré dénué de toute autocompassion, c'est peut-être le reflet de votre désir croissant de vous traiter avec bienveillance?

Le grand chambardement.

L'autocompassion nous offre une nouvelle façon d'aborder l'existence : nous sommes confortablement assis au milieu de nos émotions déplaisantes, que nous laissons suivre leurs cours, tandis que nous nous apaisons et nous nous réconfortons. Nous nous occupons de nous-même avec bonté, surtout quand notre situation paraît sans espoir.

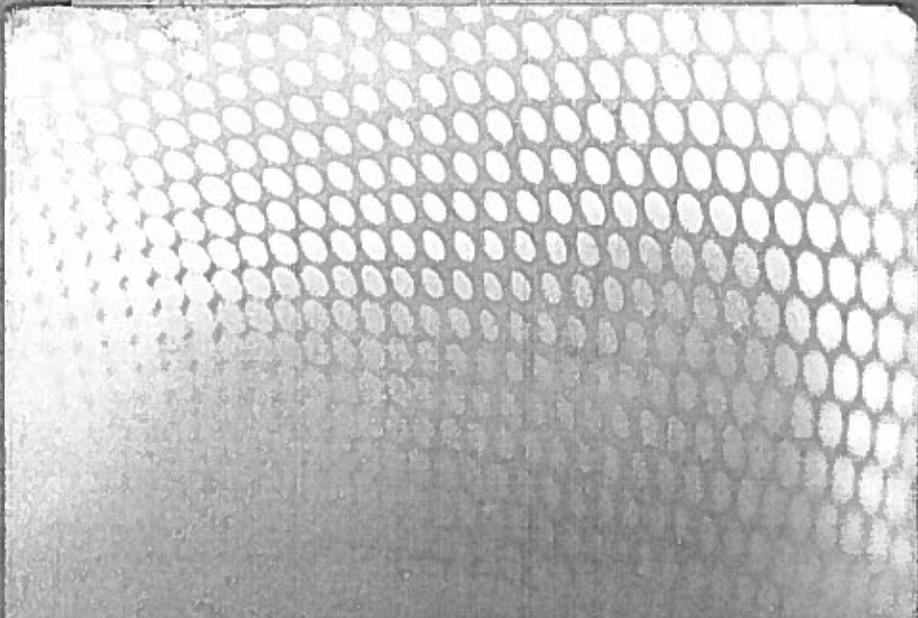
La question clé est : « Est-ce que je m'ouvre de plus en plus à ce que j'éprouve avec bienveillance et compréhension? » Autrement dit, avec quelle régularité vous accordez-vous de la bienveillance quand les choses vont mal? Est-ce que vous vous apaisez et vous encouragez lorsque vous éprouvez de la tristesse, de la nostalgie ou de la colère? Quand vous ratez quelque chose, est-ce que vous êtes compatissant avec vous-même après un échec? Si vous tombez cent fois, est-ce que vous vous relevez à la cent et unième fois ? La bienveillance envers vous-même devient-elle peu à peu un nouveau mode de vie?

Vous ne pouvez pas échouer dans cette démarche. Chaque jour nous offrant des nouvelles occasions de réagir à la souffrance avec bienveillance et, chaque fois que vous le faites c'est un succès. Chacun de ses doux moments peuvent s'additionner pour former une vie. Nous avons tous ce qu'il faut pour réussir ce projet de se traiter avec autocompassion puisque nous sommes nés avec le désir d'être heureux et de ne pas souffrir.

Les phases de l'autocompassion.

Tout le monde débute la pratique de l'autocompassion dans le but de se sentir mieux. C'est un piège, avec la méditation, nous abandonnons ce projet pour évoluer vers une compréhension plus fine. L'autocompassion passe par trois phases ; l'engouement, la désillusion puis la véritable acceptation.

Peu de gens sont insensibles au bienfait du metta quand les choses vont mal. « QUE JE SOIS EN SÉCURITÉ. QUE JE SOIS HEUREUX. QUE JE SOIS BIEN PORTANT (en santé). QU'IL NE



Compassion
Focused
Therapy

The CBT Distinctive Features Series
Series editor: Windy Dryden

Paul Gilbert

Contents

First published 2010 by Routledge
27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA

Simultaneously published in the USA and Canada
by Routledge
270 Madison Avenue, New York NY 10016

Reprinted 2010 (three times)

Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group,
an Informa business

© 2010 Paul Gilbert

Typeset in Times by Garfield Morgan,
Swansea, West Glamorgan
Printed and bound in Great Britain by
TJ International Ltd, Padstow, Cornwall
Cover design by Sandra Heath

All rights reserved. No part of this book may be reprinted or
reproduced or utilised in any form or by any electronic, mechanical,
or other means, now known or hereafter invented, including
photocopying and recording, or in any information storage or
retrieval system, without permission in writing from the publishers.

This publication has been produced with paper manufactured to
strict environmental standards and with pulp derived from
sustainable forests.

British Library Cataloguing in Publication Data
A catalogue record for this book is available from the British Library

Library of Congress Cataloguing in Publication Data
Gilbert, Paul, 1951 June 20—
Compassion focused therapy : distinctive features / Paul Gilbert.

p. cm.
ISBN 978-0-415-44806-2 (hbk.) — ISBN 978-0-415-44807-9 (pbk.)
1. Emotion-focused therapy. 2. Compassion—Psychological aspects.
3. Cognitive therapy. I. Title.
RC489.F62G55 2010
616.89'1425—dc22
2009046045

ISBN: 978-0-415-44806-2 (hbk)
ISBN: 978-0-415-44807-9 (pbk)

Preface and acknowledgements vii

Part 1 THEORY: UNDERSTANDING THE MODEL 1

1 Some basics 3

2 A personal journey 13

3 The evolved mind and Compassion Focused
Therapy 19

4 Multi-mind 29

5 Attachment and the importance of affection 39

6 Affect regulation: The three affect-regulation
systems, caring and CFT 43

7 Affiliation, warmth and affection 53

8 Clarifying the CFT approach 59

9 Formulation 67

10 Shame 83

11 Self-criticism 93

12 Distinguishing shame, guilt and humiliation:
Responsibility vs. self-critical blaming 101

13 Distinguishing compassionate self-correction
from shame-based self-attacking 105

14 Threat and the compensations of achievement 109

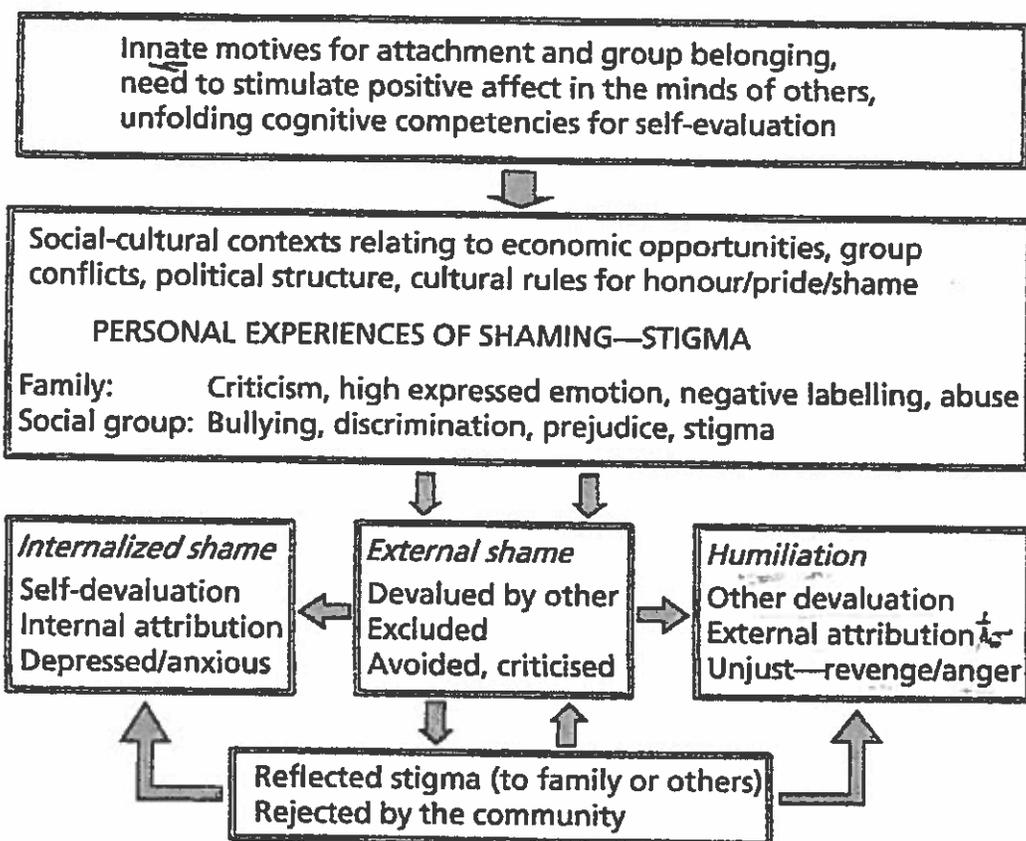


Figure 5 An evolutionary and biopsychosocial model for shame. Adapted from Gilbert, P. (2002) "Evolutionary approaches to psychopathology and cognitive therapy", in P. Gilbert (ed.) Special Edition: Evolutionary Psychology and Cognitive Therapy, *Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16: 223-234

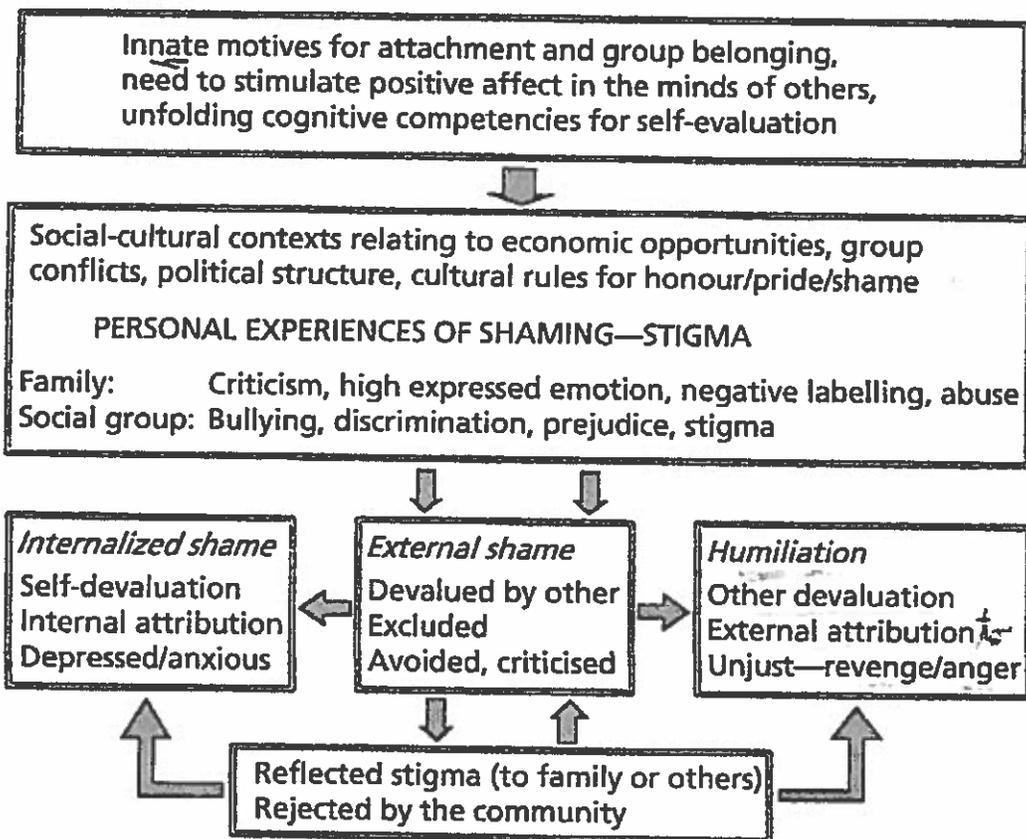


Figure 5 An evolutionary and biopsychosocial model for shame. Adapted from Gilbert, P. (2002) "Evolutionary approaches to psychopathology and cognitive therapy", in P. Gilbert (ed.) Special Edition: Evolutionary Psychology and Cognitive Therapy, *Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16: 223-234

Creating Positive Feelings in the Minds of Others About the Self: The Attracting Self !

Humans differ from animals in many ways. Although animals are sensitive to many types of threat they do not have the capacity for the kind of self-awareness that creates a sense of self-identity. A range of cognitive abilities (evolved in the human mind) are thought to contribute towards a sense of self-identity. Our self-identity and our status and acceptance in the eyes of others are important in contributing to our capacity to engage in group belonging and in the formation of adult attachments. These help us feel safe.

There are two key social strategies that we engage in to create and maintain our status/position in our social groups and in the eyes of others (i.e. interpersonal relationships) / those of aggression and of demonstrating attractiveness. The table below outlines the differences in behaviour and desired outcomes.

Main Strategies for Gaining and Maintaining Status in Interpersonal Relationships (Gilbert & McGuire 1998)

Strategy	Aggression	Attractiveness
Tactics used	Coercive Threatening Authoritarian	Showing talent Show competence Affiliative
Outcome desired	To be obeyed To be reckoned with To be submitted to	To be valued To be chosen To be freely given to
Purpose of strategy	To inhibit others To stimulate fear	To inspire, attract others To stimulate positive affect

Social acceptance, belonging, mutual support and feeling that 'in the mind of others we are seen positively' help us to feel safe. These outcomes have been linked to our survival for millions of years and we know they affect our physiological states. A first clue to shame is therefore that in the mind of others we are not attractive but unattractive in some way - we are at risk of put-down, exclusion or rejection - these are coded by the brain as major threats.



Why is Self-Attacking so Important?

A major aspect of internal shame relates to negative thoughts and feelings about, and directed at, the self. These negative feelings often emerge as forms of inner dialogue. This is called self-criticism or self-attacking. In essence one part of the self experiences anger or contempt and another part of the self responds to being the recipient of that anger (Whelton and Greenberg, 2005). To put this a different way - internally generated signals can stimulate specific types of feeling. We can show this with a video and also with the diagram below. What this diagram shows is that internal images of (say) a meal or something sexual can stimulate our physiological systems in the same way as if it were a real meal or sexual opportunity. Similarly our self-attacking can stimulate systems that were originally designed to cope with being attacked. The same story pertains to self-compassion.

N.B.

