

Méditation et autocompassion

APPILIA
Université **nm**
de Montréal

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Nord-de-
l'île-de-Montréal

Québec 

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE et AUTOCOMPASSION

○ Semaine 1.....	3
○ La pleine conscience (mindfulness)	
○ Comment méditer	
○ Références	
○ Semaine 2	9
○ D'où vient la souffrance	
○ La pleine conscience des sensations physiques	
○ Semaine 3	15
○ L'acceptation comme base du changement	
○ Semaine 4	19
○ Apprendre l'autocompassion	
○ Élaboration d'une figure de compassion	
○ Journal d'autocompassion	
○ Semaine 5	25
○ La pleine conscience des pensées	
○ Semaine 6	29
○ La pleine conscience des émotions	
○ Semaine 7	33
○ Vivre en accord avec ses valeurs	
○ Transformer nos relations interpersonnelles	
○ Semaine 8	39
○ Aide-mémoires	
▪ Développer l'autocompassion	
▪ Méditation de pleine conscience	

LA PLEINE CONSCIENCE OU LE MINDFULNESS semaine 1

La méditation de pleine conscience est le voyage d'une vie entière le long d'un chemin qui ne mène nulle part si ce n'est à la personne que vous êtes. (Jon Kabat-Zinn)

Selon Thich Nhat Hanh, la « Pleine Conscience » réfère au fait de garder une conscience éveillée à la réalité présente.

Jon Kabat-Zinn définit la méditation de pleine conscience comme une manière particulière de prêter attention à son monde intérieur et extérieur qui comporte trois caractéristiques principales :

- C'est une attention volontaire, portée intentionnellement sur un objet précis, comme la respiration, une chandelle, un aliment, une activité...
- C'est une conscience de l'instant présent
- C'est une attention non jugeante, bienveillante.

Trop souvent perdus et dispersés dans nos idées, nos regrets du passé ou nos soucis du futur, nous oublions de vivre dans le « ici et maintenant » alors que c'est justement là, dans le moment présent, que la vie se passe.

Kabat-Zinn et Williams ont démontré que la méditation de la pleine conscience est un outil reconnu et recommandé pour réduire le stress, la douleur chronique et les rechutes dépressives

La pleine conscience est une façon d'être, un mode de vie.

La méditation de pleine conscience n'est pas une « thérapie » mais elle a des effets thérapeutiques, ce n'est pas une technique de relaxation mais elle permet de ralentir, de calmer le corps et l'esprit.

En portant attention à l'instant présent, en étant présent à soi et à ce qui nous entoure, la pleine conscience permet de développer un regard profond sur les choses telles qu'elles sont et non comme on voudrait qu'elles soient. Elle permet de développer une meilleure capacité de concentration et de créativité.

Voir les choses telles qu'elles sont, voilà l'essence de la pratique de la pleine conscience : Apprendre à accepter ce qu'on ne peut changer (lâcher-prise), à changer ce qu'on peut changer (courage et créativité) et à distinguer entre les deux (sagesse).

Un sage a dit :

« SI TU ACCEPTES... LES CHOSES SONT COMME ELLES SONT. »
« SI TU N'ACCEPTES PAS... LES CHOSES SONT COMME ELLES SONT. »

« On ne médite pas pour fuir. On médite pour s'ouvrir, percevoir clairement tout ce qui nous habite, d'instant en instant, accueillir, reconnaître. Et transformer notre souffrance. »

Robert Béliveau, md, dans la revue Santé mentale au Québec, 2013, XXXVIII, no2, 297-313.

La méditation de pleine conscience est l'observation avec tous nos sens, sans jugement, du flot continu des stimuli internes et externes tels qu'ils surgissent.

Méditer est simple, cela requiert surtout de la discipline et de la persévérance. Il faut simplement s'arrêter et prendre le temps d'observer :

- Voir et savoir que nous voyons.
- Entendre et savoir que nous entendons.
- Goûter et savoir que nous goûtons.
- Toucher et savoir que nous touchons.
- Sentir et savoir que nous sentons.
- Parler et savoir ce que nous disons.
- Penser et savoir ce que nous pensons.
- Prendre conscience de la façon dont on se parle, des mots qu'on choisit, du ton qu'on emploie, des critiques qu'on s'adresse...

La méditation n'est pas une technique pour faire le vide et arrêter de penser. Pendant la méditation, les phénomènes qui entrent dans le champs de la conscience tels que les perceptions, les idées, les émotions ou les sensations physiques sont observés très soigneusement mais ne sont pas évalués en tant que phénomènes bons ou mauvais, justes ou faux, sains ou malsains ou encore importants ou insignifiants.

Pratiquée régulièrement, cette manière d'être se répercute peu à peu sur tous les aspects de la vie. La capacité de pleine conscience est présente en chaque être humain. Dépendante des aptitudes personnelles d'ouverture et de concentration, elle peut aussi se développer par la méditation. S'entraîner à se tourner vers l'intérieur pour observer ce qui s'y passe sans rien y changer, sans jugement, avec bienveillance.

La pleine conscience est un mode de vie qui peut être pratiqué de deux manières :

La pratique formelle consiste à prendre chaque jour le temps de s'asseoir, de se mettre debout ou de s'allonger pour se concentrer sur la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées ou les émotions.

La pratique informelle consiste à porter une conscience attentive aux activités quotidiennes, telles les repas, les sports, les tâches ménagères, les relations aux autres, à toutes actions où que l'on soit.

Chaque fois que vous avez besoin de ralentir et de revenir à vous-mêmes, vous pouvez le faire, au lieu même où vous vous trouvez : dans votre fauteuil, au bureau, dans l'auto, dans un bouchon de circulation, dans une file d'attente ou dans une foule, peu importe. Dès l'instant où vous vous permettez de sentir le besoin de vous recentrer vous pouvez pratiquer la respiration consciente. Où que vous soyez vous pouvez respirer avec attention.

Différentes formes de méditation

- Respiration en pleine conscience
- Balayage corporel (scan corporel)
- Méditation assise (chaise-coussin)
- Méditation marchée
- Les mouvements/sons en pleine conscience
- Méditation informelle
- Méditations de 3 -5-15 -20 -30 -40 minutes...
- Micro-pauses de quelques secondes
- Méditation guidée ou « libre »
- Pleine conscience des pensées et des émotions
- Méditation de bienveillance / compassion

On ne peut apprendre à méditer qu'en méditant.

Tout comme on peut améliorer notre condition physique par un entraînement régulier, on peut entraîner notre cerveau à réagir différemment par la pratique régulière de la méditation.

Attitudes favorables à la pratique de la méditation

- Ne rien forcer, être détendu et stable
- Commencer lentement, prendre son temps
- Éviter les objectifs liés à la performance
- Être patient, persévérant
- Être bon et honnête avec soi
- Éviter de se comparer aux autres
- Laisser tout venir, ne s'attacher à rien, ne rien rejeter
- Se joindre à un groupe de méditation

Il est impossible de mal méditer.

On peut se représenter une pratique de méditation comme un cycle qui se répète :

Respiration	Distractions Sons pensées émotions sensations	Autocritique sur la distraction	Observation de la critique	Retour à la respiration
-------------	---	------------------------------------	-------------------------------	----------------------------

Si vous essayez de porter attention à votre souffle et que vous vous rendez compte que votre esprit est parti dans un train de pensées : voilà, c'est votre expérience du moment présent et c'est très bien ainsi...

Liens offrant des méditations guidées :

grossomodo.e-monsite.com/pages/sante-mentale/meditation/page.html

www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx

www.insightmeditationcenter.org

www.tccmontreal.com

www.liberezvousdeladouleur.com/meditations/

Livres :

L'autocompassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal. De Christopher K Germer aux éditions Odile Jacob.

Méditer jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience
Christophe André, édition L'iconoclaste.

Méditer pour ne plus déprimer : La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux
Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn aux éditions Odile Jacob.

Où tu vas tu es.
Jon Kabat-Zinn, J'ai lu, 2005.

En pyjama avec Bouddha
Joseph Emet, édition le jour, 2014.

Libérez-vous de la douleur
Frédéric Dionne. Payot, 2014.

Institut de Pleine Conscience Appliquée de Montréal
Maison Pleine Conscience

6000 Chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, QC H3S 1Z8
(514) 272-2832
www.mpcmontreal.org

3 exercices de pleine conscience

semaine 1

1. Respiration consciente (5 à 20 minutes tous les jours)

Formulez l'intention de rester attentif à la respiration.

Asseyez-vous confortablement dans une posture alerte. Fermez les yeux ou gardez-les légèrement entre-ouverts. Prenez quelques respirations profondes, laissez aller les tensions avec chaque expiration. Puis revenez à une respiration normale en portant attention à votre corps, aux sensations qui sont présentes. Il n'y a pas de sensation particulière à ressentir. Simplement, notez ce qui est là à ce moment.

Maintenant, devenez conscient de votre respiration telle qu'elle se fait. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de respirer pendant la pratique de la pleine conscience. Laissez la respiration respirer d'elle-même. Notez où dans votre corps vous la ressentez le mieux. Ça pourrait être l'abdomen, la poitrine, les narines. Quel que soit pour vous l'endroit où vous percevez le mieux votre respiration, faites-en le centre de votre attention.

Gardez votre attention connectée avec les inspirations et les expirations. Laissez aller les pensées qui vous viennent à l'esprit. Gentiment, revenez à votre respiration. Il n'est pas nécessaire de juger votre esprit, notez simplement ce qui passe sans l'évaluer. Revenez à votre respiration. Vous pouvez vous aider à maintenir l'attention à votre respiration en répétant « j'inspire...j'expire » ou tout autre mot qui vous convient.

Sans forcer votre attention vous pouvez renforcer votre capacité de pleine conscience en répétant gentiment, sans jugement, ce mouvement de retour sur votre respiration.

À la fin de l'exercice prenez quelques minutes pour noter et réfléchir à ce que vous avez vécu.

2. Choisissez une activité quotidienne et pratiquez-la en pleine conscience. (vaisselle, douche, brossage de dents, repas...) (tous les jours)
3. Pendant une activité normale d'une période de 30 minutes, maintenez, sans forcer une posture alerte et digne. Notez ce qui se passe dans votre esprit, vos pensées, vos sentiments, la qualité de votre présence et votre degré de pleine conscience. (une fois par semaine)

Exercices semaine 1

	respiration	Activité quotidienne	Posture intention
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

La souffrance est au cœur de l'existence de l'être humain. Nous avons tous vécu des périodes difficiles, nous avons connu la souffrance et savons qu'elle reviendra. Souvent, nous cherchons à la fuir, à l'oublier. Cela marche un temps puis elle revient encore plus forte. Sans le savoir, nous amplifions la souffrance en se culpabilisant de souffrir, en se jugeant faible ou en se croyant seul à souffrir. En voulant l'éviter, nous n'apprenons pas à observer notre souffrance, à l'affronter ou à la tolérer. En la ruminant elle prend toute la place dans notre espace mental.

Les êtres humains ont développé des stratégies très efficaces en cas de danger pour la survie de l'espèce. La lutte, la fuite ou l'immobilité ont permis aux hommes (et aux animaux) de se défendre des prédateurs et de perpétuer l'espèce.

Notre cerveau est fait pour percevoir le danger et y répondre rapidement.

Malheureusement, il ne fait pas la différence entre une menace physique réelle et une douleur émotionnelle. Il y répond de la même façon instinctive : devant un inconfort émotionnel on s'autocritique (lutte), on s'isole (fuite) ou on s'absorbe en soi-même (ruminant, immobilité). La réaction la plus instinctive face à un malaise est de fuir, de nier, de résister ou d'ignorer. Mais, se sentir mal ou vulnérable ne veut pas nécessairement dire qu'on ne soit pas normal ou pas en sécurité.

La souffrance est le résultat de la lutte inutile contre la douleur. La résistance, la non-acceptation de la douleur peuvent se manifester dans notre corps (tensions, postures particulières), notre esprit (jugement, colère, pensées critiques) et notre comportement (fuite, évitement).

C'est notre attitude à l'égard de la douleur qui déterminera à quel point nous souffrirons.

La douleur est inévitable, la souffrance est facultative.

Douleur X Résistance = Souffrance

- o Douleur :
Inévitables causes de malaise qui surgissent au cours d'une vie, tant au niveau physique que psychique. La douleur sert à nous protéger et à éviter de rester dans une situation qui menacerait notre survie.
- o Résistance :
Tout effort visant à repousser la douleur.
- o Souffrance :
Résultat de la résistance à la douleur (tension physique et émotionnelle que nous ajoutons à notre douleur, couche après couche)

Pour arriver à soulager une souffrance il faut savoir la reconnaître et accepter le fait qu'elle soit là

La pleine conscience vise à changer notre relation à la douleur et à diminuer son emprise sur notre vie et notre humeur. La méditation peut nous aider à défaire l'association qui s'est installée entre les sensations physiques, les pensées négatives, les émotions désagréables et les comportements néfastes. En pratiquant régulièrement, on peut entraîner notre cerveau à réagir différemment aux stressseurs que la vie apporte.

La pleine conscience permet de développer une attitude différente face à la douleur en se positionnant comme un observateur de ce qui se passe en nous, comme un juge impartial. Pour y arriver, il faut prendre conscience du flot de jugements et de réactions que suscitent nos expériences extérieures et intérieures, flot dans lequel nous sommes pris et dont il faut apprendre à s'éloigner.

Nous pouvons apprendre à reconnaître la souffrance et à y répondre avec bienveillance et compréhension. La souffrance est inévitable mais souvent les émotions et les réactions que nous avons suite à un événement difficile sont amplifiées, dramatisées par les pensées que nous entretenons envers cet événement et envers nos réactions elles-mêmes. Si vous sentez que votre esprit juge, ne cherchez pas à le contrôler. Il suffit d'en avoir conscience. Vous n'avez pas à juger votre jugement. Soyez indulgent mais ne baissez pas les bras!

La méditation permet de revenir au moment présent et de créer une « zone tampon » entre les pensées ou les émotions et les gestes. En prenant régulièrement le temps de s'arrêter pour observer, ressentir, accepter sans juger nous commençons à prendre soin de nous-même.

Soigner ne signifie pas guérir. Il n'est pas toujours possible de nous guérir ni de trouver quelqu'un qui le puisse. Il est toujours possible de nous soigner en développant un nouveau rapport à la maladie, au handicap, même à la mort, à mesure que nous apprenons à voir avec les yeux de la pleine conscience. Soigner signifie affronter les choses telles qu'elles sont.

L'acceptation se produit lorsque les sensations désagréables peuvent être vécues sans la souffrance qui les accompagne.

Pleine conscience des sensations physiques

La pleine conscience de la respiration est une bonne façon de commencer à développer notre capacité d'attention à nous-même dans le moment présent. Avec le temps, l'attention à la respiration nous amène à être plus attentifs à d'autres aspects de notre vie. Apprendre à être plus attentif à nos expériences corporelles, par exemple, est un aspect important de la pleine conscience. Reconnaître le lien entre nos pensées, nos émotions et nos ressentis physiques permet de développer un meilleur équilibre global. Pratiquer la pleine conscience des sensations physiques augmente notre connaissance de notre corps et de sa façon de réagir aux événements, aux pensées, aux émotions. L'attention à nos sensations physiques peut nous aider à identifier certaines émotions réprimées et à y réagir de façon plus saine.

En développant une attention curieuse et sans jugement à ce qui se passe dans notre corps, en acceptant de tolérer un certain inconfort sans y réagir immédiatement, nous apprenons aussi à répondre moins rapidement, moins intensément aux événements intérieurs ou extérieurs, aux pensées, aux émotions. En réagissant moins automatiquement, on se donne la possibilité de mieux comprendre et une plus grande liberté de choisir la façon dont nous voulons réagir. La pleine conscience des sensations physiques nous aide à relâcher les tensions et à en comprendre les causes.

Instructions de méditation : Pleine conscience du corps

Pendant la méditation, portez votre attention sur les sensations physiques de la respiration. Ramenez intentionnellement votre attention sur la respiration quand d'autres sensations physiques, des sons, des pensées ou des émotions traversent votre esprit.

Si une sensation physique plus forte rend trop difficile le maintien de votre attention sur la respiration, portez votre attention sur cette sensation. Permettez-lui d'être là simplement, sans évaluer ou commenter cette expérience. Tentez d'explorer avec curiosité cette sensation, de la décrire, de la situer : est-elle très intense ou plutôt faible, est-ce une sensation de chaleur ou de froid, de serrement, de pression ou de brûlure..., est-elle localisée ou diffuse...? Notez ce qui arrive de cette sensation alors que vous y portez votre pleine conscience. Devient-elle plus forte, plus faible, plus ou moins étendue ou reste-t-elle la même?

Soyez attentif au moment où votre attention dérive vers vos réactions aux sensations et vos pensées à leur sujet plutôt que sur les sensations elles-mêmes. Quand cela se produit, ramenez votre attention aux sensations puis à la respiration. Relaxez.

Semaine 2

Exercices de méditation

1. Espace de respiration tous les jours 3 à 15 minutes)
2. Mini-pauses (quelques respirations en pleine conscience)
3. Deux fois pendant la semaine choisissez une activité habituelle (pendant une période de 30-45 minutes) durant laquelle vous allez porter une attention particulière à votre corps. À toutes les 5 minutes, par exemple, prenez le temps d'observer les sensations physiques présentes. Observez particulièrement vos épaules, votre visage, votre estomac et vos mains. Si vous décelez une tension à un endroit de votre corps... relaxez.
4. Balayage corporel

Exercices semaine 2 :

Jour	Espace de respiration	Mini-pauses	Balayage corporel	Repas en pleine conscience

De plus en plus nous reconnaissons l'importance de l'acceptation de la souffrance physique ou émotionnelle dans le processus de guérison. C'est uniquement grâce à l'acceptation du présent tel qu'il est, qu'il soit douloureux, effrayant ou indésirable, qu'un changement, une croissance ou une guérison peut survenir.

Vouloir que les choses soient autrement qu'elles ne sont, c'est prendre ses désirs pour la réalité. Ce n'est pas la meilleure façon d'obtenir un vrai changement.

C'est par la mise en place d'une relation différente à nos pensées et nos sentiments, et non par une attaque frontale, que nous pouvons parvenir à l'apaisement émotionnel. Cette façon d'approcher ce qui se passe en nous se fait par la pleine conscience et la compassion.

Accepter ne veut pas dire "approuver"

Il n'est pas besoin d'aimer une pensée, une situation, une personne ou une expérience pour les accepter. L'acceptation ne demande pas d'être d'accord, simplement admettre que les choses sont comme elles sont. L'acceptation n'est ni de la résignation ni de la stagnation, c'est le choix conscient de vivre ses sensations, ses sentiments, ses pensées comme ils sont, instant après instants. C'est le point de départ du changement.

Accepter ne signifie pas abandonner le désir et l'espoir de guérir, mais suggère de ne pas gâcher toute son énergie dans la recherche d'une solution miracle. C'est un processus actif, dynamique, avec une poursuite d'objectifs et de projets, malgré la présence de la douleur. C'est reconnaître la réalité telle qu'elle est, délaissier les stratégies de contrôle qui ne fonctionnent pas et en adopter de nouvelles. L'acceptation n'est donc pas un signe de faiblesse, d'échec ou d'infériorité ; au contraire, elle est un signe de courage. *F. Dionne. Libérez-vous de la douleur.*

L'auto-compassion est une forme d'acceptation. C'est l'acceptation de nous-même alors que nous sommes en souffrance. C'est reconnaître notre souffrance, reconnaître nos sentiments face à cette souffrance et ne plus en avoir peur, ne plus y résister. C'est prendre soin de soi avec plus de respect et de douceur. C'est surtout ne pas juger et s'accorder toute la bienveillance qu'on offrirait à un ami qui souffre. Il ne s'agit pas de renoncer à s'améliorer mais plutôt d'agir différemment, avec plus de douceur.

L'acceptation implique de s'engager dans des activités significatives malgré la présence de symptômes désagréables. Nos comportements influencent notre façon de penser et de ressentir. Il est plus facile d'agir directement sur nos comportements que sur nos pensées et émotions.

N'attendez pas d'en avoir envie pour agir.

C'est le fait de poser des actions qui va finalement modifier notre monde intérieur d'une façon bienfaisante et significative. L'ampleur de l'action a peu d'importance, ce qui compte c'est de faire un geste, aussi petit soit-il.

Des comportements comme l'inactivité physique, l'isolement, le repli sur soi, l'évitement et la critique contribuent fortement à entretenir et alimenter la dépression, l'anxiété et les douleurs physiques.

Identifiez vos comportements nuisibles :

Quels changements pouvez-vous introduire?

Fixez-vous des objectifs clairs et précis qui soient :

- Spécifiques (où, quand, avec qui...)
- Positifs (formulez le de façon positive : « faire... » plutôt que « ne pas faire... »)
- Observables (se sentir mieux est difficilement observable)
- Réalistes
- Temporels (date, durée fréquence, échéancier)

Comment pouvez-vous prendre soin de vous avec compassion et bienveillance?

Exercices semaine 3

jour	Espace de respiration	Balayage corporel	Mini-pauses	Autre pratique

Il est possible « d'entraîner » notre cerveau à réagir de façon plus appropriée en présence d'un stress émotionnel (qui ne met pas notre vie en danger). Avec la pratique régulière de la pleine conscience et de l'autocompassion nous pouvons développer une plus grande sérénité face aux difficultés de la vie.

L'autocompassion est une manière différente d'aborder les moments rudes et douloureux de la vie en se positionnant en témoin de notre souffrance et en y répondant avec douceur et compréhension plutôt qu'en tentant d'y résister. Elle nous aide à prendre soin de nous-mêmes exactement comme nous le ferions d'une personne que nous aimons.

En acceptant de s'ouvrir à la douleur avec compassion, un doux et profond changement peut s'effectuer et permettre de se libérer des pensées critiques et destructives comme la colère, la culpabilité, la honte, le retrait et la dépression.

Kristin Neff et son collègue Christopher K. Germer sont à l'origine d'une approche basée sur l'autocompassion consciente qui se base sur trois importantes composantes;

o **La bienveillance face à soi-même :**

Faire preuve de douceur, de compréhension et de respect au lieu de se critiquer et se blâmer permet de développer des fonctions différentes du cerveau. La critique est perçue, par le cerveau, comme un danger et entraîne la sécrétion d'hormones de stress. Agir avec compassion amène plutôt la sécrétion d'ocytocine, l'hormone de l'attachement et de l'amour. Au lieu d'éprouver de l'inquiétude et de l'anxiété, on se sent calme et satisfait, confiant et en sécurité.

o **L'humanité partagée :**

Se sentir en lien avec les autres dans l'aventure de la vie plutôt qu'isolé et emprisonné dans sa propre souffrance . « Ce qui m'arrive est douloureux mais c'est humain et ça arrive aussi à beaucoup d'autres humains. »

o **la pleine conscience :**

Envisager chaque expérience avec une attention mesurée sans exagérer sa souffrance ni l'ignorer.

En présence d'un stress émotionnel les phrases suivantes peuvent nous aider à nous apporter plus de compassion :

Ceci est un moment de souffrance.

La souffrance fait partie de la vie.

Puis-je prendre soin de moi en ce moment?

Puis-je m'apporter l'attention dont j'ai besoin?

Une échelle de mesure de votre propre niveau d'autocompassion est disponible sur le net au; www.self-compassion.org
une version en français est disponible.

5 modes pour introduire l'autocompassion dans l'existence :

1. Physique

Apportez du relâchement à votre corps. Essayez de relâcher si vous remarquez une tension musculaire. Essayez de relâcher votre respiration si vous remarquez qu'elle est tendue. Tout ce que vous pouvez faire pour tenter d'apaiser et soulager votre corps lorsque vous êtes stressés entre dans la catégorie de l'autocompassion physique. (exercice, bain chaud, massage, caresser un animal...)

2. Mental

S'autoriser à laisser aller ses pensées sans jugement. Il n'est pas facile de reconnaître les pensées autocritiques parce qu'elles surgissent très rapidement et qu'elles nous semblent justifiées et naturelles. Curieusement, la seule *intention* d'être attentif à l'autojugement commence à repousser cette habitude même si on n'est pas toujours conscient de ce qui se passe dans notre esprit.

3. Émotionnel

Accepter ses sentiments et les traiter avec plus de bienveillance et moins d'aversion. Apprendre à se traiter avec indulgence et à s'accorder le pardon est un aspect important de l'attention portée à nos émotions. Développer des moyens de devenir plus tolérant aux émotions pénibles que nous vivons et plus tolérant avec nous-même. Pratiquer des activités agréables est une façon de s'accorder de l'attention sur le plan émotionnel.

4. Relationnel

Se connecter aux autres est un moyen de prendre soin de soi, il s'agit de cesser de s'isoler. Notre mode de relation aux autres a d'énormes répercussions sur ce que nous ressentons intérieurement. Être bienveillant dans une relation signifie que nos actes sont guidés par le souhait d'aider les autres et d'éviter de leur faire du mal. Ce comportement a des répercussions apaisantes sur nos sensations intérieures. Souhaiter le bien des autres nous fait du bien à nous aussi.

5. Spirituel

Prendre le temps de réfléchir à nos valeurs et cultiver celles qui sont importantes à nos yeux.

Pour développer un mode de vie plus sain, basé sur la pleine conscience, la bienveillance et l'autocompassion, il est aussi important de :

Ne pas se faire de mal

La plupart des actions qui nous font du mal résultent d'habitudes inconscientes. Prenons le temps de nous arrêter pour nous demander ce que nous voulons ou s'il y a de bonnes raisons d'agir comme nous le faisons.

Savourer

Reconnaitre, apprécier et renforcer les expériences positives de la vie. C'est une attitude bienveillante qui élève le niveau de base de notre bonheur quotidien.

Nourrir les émotions positives

Les êtres humains ne sont pas conçus pour le bonheur mais pour la survie! Les émotions négatives ont leur utilité en ce qu'elles nous alertent d'un problème. Notre cerveau leur donne toujours priorité. Nous ne voulons pas éliminer les émotions négatives mais juste ne pas nous y enliser, ne pas les alimenter en les ruminant sans cesse.

Souvent, nous accordons moins d'importance aux émotions positives qu'aux émotions négatives. Prenons l'habitude de reconnaître les émotions positives, de les cultiver et de leur accorder leur juste poids dans la balance.

Les émotions positives naissent quand on s'ouvre pleinement, avec compassion, à l'expérience de chaque moment. Elles nous permettent d'avoir un point de vue élargi, elles rendent heureux et leurs effets s'étendent au-delà de l'individu.

Pratiquer la méditation de bienveillance

On peut apprendre à développer notre compassion envers nous-même et envers les autres par la méditation de bienveillance (*metta*).

La méditation de bienveillance peut être pratiquée de façon formelle, en étant assis, ou en mode informel tout au long de la journée. Il n'y a pas de façon unique de la pratiquer, chacun est libre de l'adapter à ses besoins. Dans la méditation de bienveillance, on utilise des mots pour ancrer l'attention. Par contre, si les sentiments deviennent trop forts, vous pouvez en tout temps revenir à votre souffle comme point d'ancrage.

En pratiquant la méditation *metta* nous renforçons surtout l'intention d'être bon et compatissant. Tout moment de bienveillance est formateur pour l'esprit, quelques soient la position, le moment de la journée ou le temps qu'on y consacre. Vous pouvez utiliser les phrases de *metta* en tout temps, de jour comme de nuit.

Voici des exemples de phrases qui peuvent être utilisées pour cette méditation de bienveillance pour soi :

- Que je sois heureux
- Que je sois en sécurité
- Qu'il ne m'arrive aucun mal
- Que je sois bien portant
- Que je sois fort
- Que je sois en paix

ÉLABORATION D'UNE FIGURE DE COMPASSION

Vous pouvez élaborer une image de compassion avec laquelle vous pourrez travailler et que vous pourrez développer selon vos préférences. Vous pouvez avoir plus d'une image si vous le souhaitez et celles-ci peuvent changer avec le temps. Cette image est votre création, votre propre idéal, c'est quelque chose ou quelqu'un dont vous aimeriez vraiment sentir l'intérêt et la compassion.

Il est important que votre image comporte les qualités suivantes :

- Sagesse
- Force protectrice
- Chaleur
- Non-jugement

Pensez à ces qualités et imaginez à quoi elles pourraient ressembler : les sons, les sensations, les sentiments qui pourraient y être associés.

Apparence et caractéristiques physiques que vous aimeriez retrouver chez votre image de compassion	
Caractéristiques sonores (p.ex. ton de voix)	
Autres caractéristiques	
Comment se comporterait-elle avec vous?	
Comment aimeriez-vous établir un lien ou une relation avec cette image idéale de compassion?	

Rappelez-vous que c'est une image qui vous envoie et vous transmet de la compassion.

Journal de l'autocompassion

L'autocompassion comme la méditation est une longue aventure. Tout changement d'attitude est un processus lent et graduel qui demande une pratique régulière.

Un journal est un bon moyen de suivre ses changements d'habitude et de remarquer de nouvelles façons possibles de réagir face à ses problèmes. Le seul fait de s'arrêter et d'écrire renforce l'engagement. Nous suggérons de noter vos pratiques et commentaires au sujet de votre expérience pendant quelques semaines pour aider à ancrer le changement. Quelques mots peuvent suffire.

Nous vous suggérons d'en faire un outil simple (papier / ordi / email à vous-même). Si vous n'arrivez pas à noter par écrit, prenez au moins le temps de remarquer les effets de la pratique et de vous les répéter.

Consignez et enregistrez vos mots bienveillants.

Tenir un journal est en soi une pratique contemplative et aussi un exercice d'autocompassion. Vous reconnaissez la valeur de votre expérience intérieure et vous lui rendez hommage qu'elle soit agréable, bizarre, banale ou choquante.

Évitez le piège qui consiste à évaluer vos progrès pendant que vous méditez. Quand vous méditez, contentez-vous de méditer. En revanche, vous pouvez mesurer vos progrès d'après ce que vous éprouvez dans votre vie quotidienne. Êtes-vous de plus en plus prévenant envers vous-même quand ça ne va pas bien? Lorsque vous vous êtes cogné l'orteil sur le pied de votre lit, vous êtes-vous dit : « Aie ça fait mal » ou bien « quel idiot je suis »? L'autocritique, l'auto-isolément et l'égoïsme s'effacent-ils face à la bienveillance, au lâcher-prise et au sentiment d'être comme les autres humains qui souffrent aussi?

AUTOCOMPASSION ET RESPECT DE SOI

- Faites une liste des critiques que vous vous adressez.
- Par quelles pensées bienveillantes pouvez-vous y répondre?
- Décrivez une situation où vous avez été critique cette semaine.
- Décrivez une situation de respect de soi : qu'avez-vous dit ou fait pour vous offrir la compassion dont vous avez eu besoin?
- Quelle a été votre expérience? Comment vous êtes-vous senti?

Exercices semaine 4

Jour	Espace de respiration	Méditation guidée	Occasion d'autocompassion	Autre pratique

Les pensées sont un phénomène du mental. Elles s'enchaînent les unes aux autres sans qu'on s'en aperçoive et construisent un scénario qu'on prend pour la réalité. Les pensées sont souvent une habitude mentale qu'on ne remet pas en question mais ce ne sont que des pensées, pas des faits.

Habituellement, on cherche à analyser nos pensées, à essayer de savoir d'où elles viennent, à les contrôler ou à s'en débarrasser à tout prix. Ceci demande beaucoup d'énergie et crée souvent de l'anxiété et un sentiment d'incompétence. La pleine conscience nous aide à voir nos pensées pour ce qu'elles sont : des constructions de l'esprit, des événements mentaux qui peuvent refléter la réalité ou non. La pratique de la pleine conscience nous invite à voir plus clairement le lien entre nos pensées et nos émotions.

Nos pensées influencent nos émotions et nos sensations physiques et sont elles-mêmes influencées par nos émotions et nos sensations. Cela ne les rend pas plus véridiques, aussi convaincantes qu'elles nous paraissent.

Il y a une grande différence entre penser et croire ses pensées.

Devenir conscient de nos pensées et les voir comme des mots que génère notre cerveau, et non comme des vérités incontestables, permet de « défusionner » du scénario que notre esprit nous raconte.

La défusion n'implique pas de changer nos pensées, de les rendre plus positives par exemple, mais de s'en distancer, de voir qu'elles ne sont que des pensées. On ne se pose pas la question de savoir si elles sont vraies, mais plutôt si elles sont utiles ou non, si elles aident à progresser en direction des choses importantes pour nous.

Les pensées ne sont pas « dangereuses », elles ne font de mal qu'à soi-même si on se critique ou se culpabilise de les avoir pensées. Bien sûr, certaines pensées sont désagréables...mais ce ne sont que des pensées. Les pensées agréables sont aussi des phénomènes de l'esprit qui finissent par passer elles aussi.

La pleine conscience nous apprend à observer nos pensées comme des expériences qui vont et qui viennent dans notre esprit, qui surgissent naturellement (souvent sans qu'on sache très bien d'où elles viennent), restent un moment et s'effacent d'elles-mêmes si on ne s'y « accroche » pas.

La pleine conscience des pensées

Contrairement à ce que plusieurs personnes pensent ou souhaitent, le but de la méditation n'est pas d'arrêter les pensées ou de faire le vide de notre esprit. Par la pratique de la pleine conscience nous devenons plus habiles à identifier nos pensées sans s'y identifier. La pleine conscience des pensées ne s'intéresse pas au contenu des pensées mais simplement à reconnaître que nous pensons. Nous ne cherchons pas à éloigner ou à arrêter nos pensées, nous tentons de leur « ménager un espace » en les envisageant en tant que phénomène du mental et en utilisant notre souffle comme une ancre, un point d'appui, pour observer, ne jamais oublier de demeurer calme et concentré.

En nous aidant à reconnaître le lien entre nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques, la pleine conscience nous permet de développer un meilleur équilibre global.

Instructions de méditation des pensées:

Quand vous devenez conscient de pensées ou d'images négatives dans votre esprit, maintenez-les dans votre champ de conscience avec bienveillance et curiosité. Revenez régulièrement à votre respiration pendant cet exercice d'observation de vos pensées. Vous pouvez tenter de reconnaître mieux le type de pensées que vous avez, sans vous attarder au contenu lui-même.

Par exemple :

- Cette pensée est-elle un jugement? Une critique?
- Cette pensée est-elle du type « noir ou blanc »?
- Est-ce une pensée du type « je devrais...je ne devrais pas »?
- Est-ce que je saute trop vite aux conclusions?
- Cette pensée est-elle une rumination du passé?
- Cette pensée est-elle une anticipation du futur?
- Est-ce que je prends cette pensée pour un fait?
- Est-ce que cette pensée est un scénario fantaisiste?
- Est-ce que m'identifie à cette pensée? (ce que je pense définit qui je suis)
- Cette pensée est-elle utile?

Quand il vous arrive d'être frustré par les vagabondages de votre esprit, rappelez-vous que la reconnaissance de ce vagabondage est, en lui-même, un exercice de pleine conscience.

Quand il vous arrive de penser « je n'y arrive pas...je devrais faire mieux...je devrais être plus calme... », rappelez-vous que ce sont des jugements et revenez à votre respiration.

Quand il vous arrive de découvrir que vous essayez de contrôler votre respiration, rappelez-vous de la laisser se faire par elle-même.

Parfois les pensées sont trop fortes et envahissantes même si on y porte notre pleine conscience. À ce moment, il peut être utile de porter notre attention sur la façon dont notre corps y réagit et de s'intéresser aux sensations physiques qu'elles occasionnent. Permettez-vous de ressentir, en pleine conscience, les tensions et les malaises qui sont là à ce moment. Puis, revenez observer votre respiration, voyez comment elle peut être touchée par ces pensées. Prenez le temps d'observer votre respiration. C'est une façon de porter attention au moment présent qui peut permettre de laisser s'éloigner le train des pensées.

Certaines pensées récurrentes sont occasionnées par une émotion forte (comme la peur ou la colère par exemple). Dans ce cas, il va être plus utile de reconnaître l'émotion sous-jacente et de pratiquer la pleine conscience des émotions comme nous allons voir la semaine prochaine.

Exercices semaine 5

Jour	Espace de respiration	Balayage corporel	Meditation des pensées	Autre pratique

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.

Dans la pratique de la pleine conscience, nous portons attention à notre respiration, à moins qu'une expérience plus forte nous détourne de notre souffle. Cela peut être une sensation physique, une pensée ou une émotion. Alors nous porterons notre attention à cette expérience.

Les émotions douloureuses, comme la colère, la peur, la culpabilité ou la haine, sont inévitables et pénibles, mais les efforts qu'on fait pour tenter de s'en débarrasser ajoutent encore plus de souffrance à la douleur initiale. Quand nous sommes bouleversés, il se produit en général toute une série d'événements intérieurs, par exemple :

- « Je n'aime pas cette sensation »
- « Je regrette d'éprouver cette sensation »
- « Je ne devrais pas éprouver cette sensation »
- « J'ai tort d'éprouver cette sensation »
- « je suis quelqu'un de mauvais »

Malheureusement, les sentiments difficiles font partie de la vie de chaque humain, nous ne pouvons les éviter mais nous pouvons choisir de les aborder plus sereinement. Plus nous luttons contre elles, plus nos émotions semblent se renforcer, pour culminer en auto-condamnation. La pleine conscience de nos émotions peut nous aider à éviter cette accumulation. L'acceptation des émotions ne veut pas dire de les exprimer ou de les extérioriser à tout prix mais de les reconnaître telles qu'elles sont, sans les condamner ou les justifier.

Il n'y a pas d'émotion inappropriée dans le champ de la pleine conscience. Nous n'essayons pas d'éviter certaines émotions ou d'en favoriser d'autres. Nous essayons seulement de les reconnaître et de les accepter comme elles sont, là, à l'instant, sans jugement, sans préférence, sans résistance. En soi, les émotions ne sont ni négatives, ni positives. Elles deviennent négatives, voir destructrices si on s'y accroche ou qu'on tente de les repousser, de lutter contre elles.

Nous pouvons apprendre à bâtir une relation plus équilibrée avec nos émotions en faisant preuve d'ouverture, d'attention et d'autocompassion. Plus nous devenons attentifs à nos émotions et à notre façon d'y réagir, plus il est facile de les vivre simplement, sans y rajouter culpabilité, colère, remords, embarras ou jugement...

La maturité émotionnelle vient, non pas de l'absence d'émotions, mais de la façon de les aborder avec honnêteté, lucidité et compassion.

La pleine conscience nous aide à reconnaître et à accepter ce qui est là pour ensuite y répondre par choix plutôt que par habitude plus ou moins consciente.

Méditation des émotions

Pendant la méditation, si une émotion est trop intense pour permettre de maintenir l'attention sur la respiration, alors on peut choisir de porter intentionnellement l'attention sur cette émotion. À l'inverse, si l'émotion est trop pénible, il est toujours possible de ramener l'attention à la respiration ou aux sensations physiques qu'elle suscite. Dans la pratique, on « prend acte » (on reconnaît l'émotion) et on s'ancre dans la respiration en alternance, dans un mouvement de va-et-vient qui aide à maintenir une attention régulière et équilibrée tout en explorant les émotions pénibles.

Les pensées et les émotions sont des événements qui se vivent dans le corps. Il est souvent plus facile de déceler les tensions dans le corps que d'identifier les émotions ou les pensées qui les ont entraînées. Être attentif à son corps permet de déceler les malaises engendrés par une chaîne de pensées ou d'émotions. Les émotions entraînent des réactions dans le corps mais la relation inverse est aussi vraie : lorsqu'une émotion se relâche dans le corps, l'esprit lâche prise à son tour.

Reconnaître, nommer l'émotion avec tolérance, l'accepter et l'investiguer (la ressentir dans le corps, la situer, la qualifier...) sont quatre aspects de la pleine conscience des émotions. Il n'est pas nécessaire de les pratiquer tous à chaque fois. À vous d'expérimenter ce qui vous aide le plus à développer une attention « non réactive » aux émotions, ce qui vous permet « d'être avec » l'émotion sans se laisser envahir, sans s'y accrocher, sans chercher à y résister... laisser passer...

Nommer les émotions

Les recherches en neurosciences ont démontré que lorsqu'on met des mots sur les émotions, cela désactive la région du cerveau qui déclenche la réaction de stress. Nommer l'émotion peut aider à prendre du recul, à moins s'identifier à cette émotion, à moins y réagir et à se calmer. Il y a plusieurs façons de nommer notre vécu. La plus simple consiste à se dire « pensée » quand on est empêtré dans nos pensées et à revenir à notre point d'ancrage. On peut faire la même chose avec « sensation » ou « sentiment » ou « émotion ». On peut les qualifier d' « agréable », « désagréable » ou « neutre » ou encore de « léger », « modéré » ou « intense ». Si le malaise est imprécis on peut simplement se dire « aie, ça fait mal » ou « ça me gêne ».

Plus nous sommes précis dans le nom que nous posons sur une émotion, plus nous sommes en mesure de s'en distancer. Mais, n'insistez pas trop dans la recherche du mot parfait, choisissez-en un qui décrit assez bien ce que vous ressentez et revenez à votre respiration, un meilleur nom vous viendra peut-être à l'esprit plus tard. Sinon, ne vous inquiétez pas. Faites cet exercice avec relâchement et douceur. Prenez votre temps.

Essayez d'adopter un ton doux et tolérant lorsque vous nommez vos émotions. La façon de se parler a autant d'importance que les mots utilisés.

La liste ci-dessous donne des exemples de mots qui peuvent vous aider à nommer ce que vous ressentez. Vous pouvez aussi utiliser n'importe quel autre mot ou expression qui vous convient.

Agressif	Amer	Contrarié	Dégouté	Fâché	Exaspéré
Indigné	Furieux	Révolté	Offensé	Colérique	Triste
Chagriné	Apeuré	Craintif	Frustré	Impatient	Bouleversé
Affecté	Angoissé	Déchiré	Ému	Humilié	Honteux
Démoralisé	Désolé	Désespéré	Dramatique	Maussade	Désenchanté
Nostalgique	Malheureux	Morose	Mécontent	Mélancolique	Soucieux
Heureux	Amusé	Chanceux	Comblé	Content	Enchanté
Enthousiaste	Épanoui	Exalté	Excité	Fier	Gai
Joyeux	Ravi	Réjoui	Satisfait	Serein	...

« petit hamster »
 « boule dans l'estomac »
 « péter les plombs »
 « sur un nuage »...

Peur	Tristesse	Colère	Joie
Anxieux Craintif Inquiet Tendu Nerveux	Honteux Déprimé Nostalgique Ennuyé Déçu	Enragé Fâché Envieux Frustré Agacé	Agréable Bon Optimiste Enthousiaste Satisfait

Prenez conscience de votre émotion, ne tentez pas de la chasser. Pour l'accueillir, utilisez votre respiration, inspirez « à l'intérieur » de l'émotion et expirez en relâchant et en faisant de la place. On peut se dire : « je n'aime pas cette émotion, mais j'ai de la place pour l'accueillir » ou encore : « cette émotion est désagréable, mais je peux l'accepter ».

Semaine 6

jour	Espace de respiration	Méditation des pensées et des émotions	Méditation guidée	Autre pratique

La souffrance (et la lutte pour tenter de la contrôler) demande beaucoup d'énergie et fait perdre de vue ce qui est réellement important pour nous. Il peut être très utile de redéfinir nos valeurs pour diriger nos actions, le plus possible, dans la direction de ce qui compte vraiment et ainsi redonner du sens à notre vie.

Vivre ses valeurs, c'est choisir d'agir comme on le ferait si on ne ressentait pas la souffrance intérieure qui fait obstacle à l'action, tout en acceptant de s'adapter à la réalité du moment présent.

Il semble que les personnes avec une douleur chronique qui vivent en cohérence avec leurs valeurs ont un meilleur fonctionnement physique et un plus grand bien-être psychologique.

Les valeurs sont des principes directeurs qui peuvent nous guider et nous motiver pour avancer dans la vie. Les valeurs sont des directions vers lesquelles nous avançons. Elles sont différentes des buts ou objectifs qui sont ce que nous voulons réaliser en chemin. Les buts peuvent être atteints, dépassés, contournés ou rayés de la liste alors que les valeurs sont des directions continues, des priorités ou des qualités personnelles vers lesquelles on peut toujours tendre.

Les valeurs ne sont pas des règles rigides, soyez souple. On ne peut tout faire en même temps, il faut parfois choisir de privilégier temporairement une valeur plutôt qu'une autre. Le chemin est rarement une ligne droite, il faut parfois accepter de prendre un détour pour poursuivre sa route.

Identifiez vos valeurs

Au plus profond de vous, qu'est-ce qui est important?
Quelles qualités personnelles voudriez-vous cultiver?
Comment voudriez-vous pouvoir vous comporter avec les autres?
Quelles valeurs voudriez-vous défendre et incarner dans votre vie?
Qu'est-ce qui vous intéresse?

Pensez en termes d'orientation générale de vie plutôt qu'en termes d'objectifs spécifiques. Écrivez ce que vous valoriseriez s'il n'y avait aucun obstacle sur votre chemin, si rien ne vous arrêta, si vous pouviez agir exactement comme vous le souhaitez.

Sans cette souffrance je pourrais.....

Travail / formation (tout ce qui peut vous faire sentir utile au niveau professionnel, communautaire, bénévole, familial...)

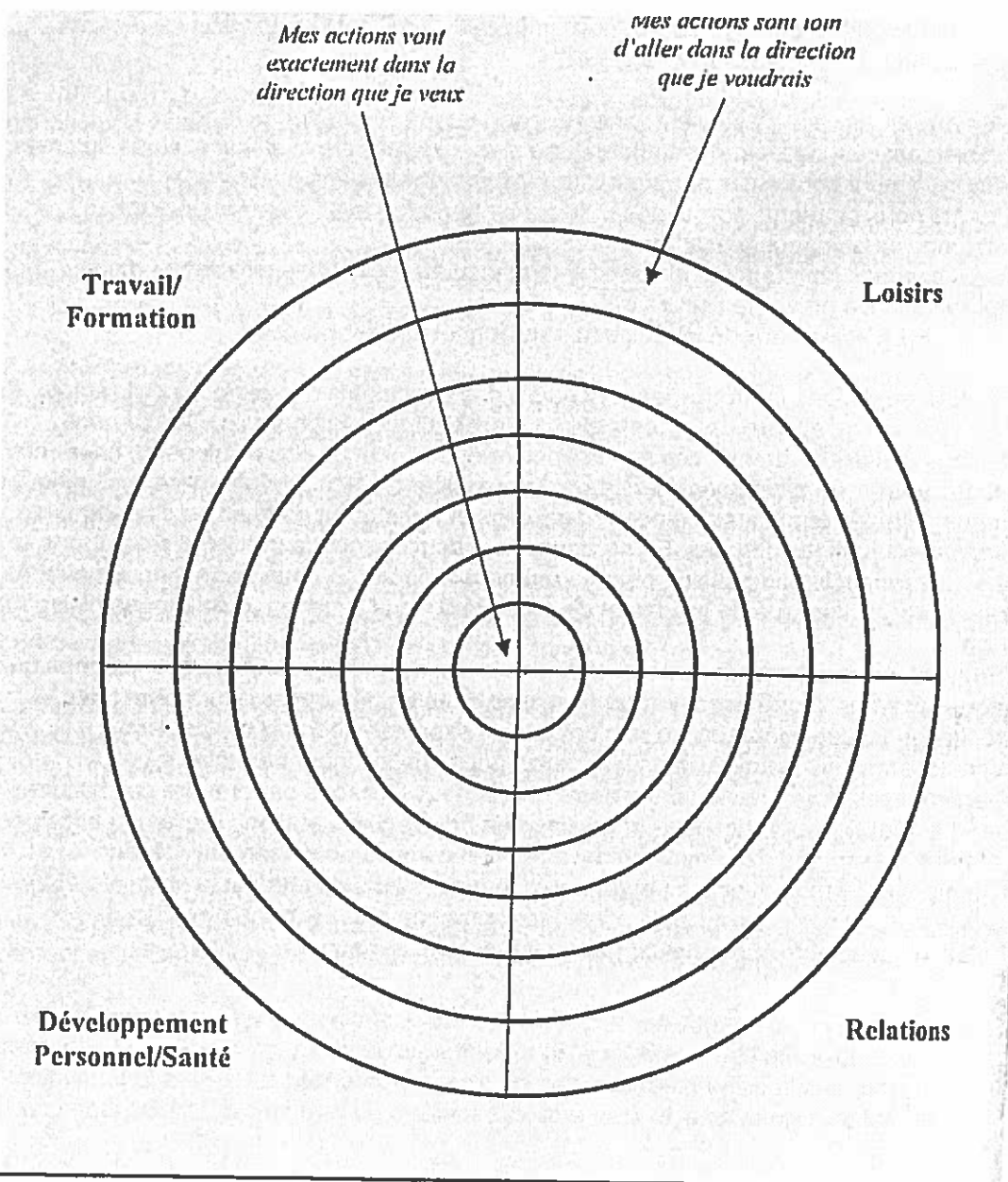
Loisirs (ce qui peut vous faire plaisir, vous détendre ou stimuler votre créativité...)

Relations (Quel genre de relations souhaitez-vous cultiver, quelles qualités relationnelles voulez-vous incarner?...)

Développement personnel / santé (qu'est-ce qui est important au niveau de votre santé physique, psychologique, de vos habitudes de vie? Spiritualité?...)

EXERCICE DE LA CIBLE

Faites une croix sur la cible, à l'endroit qui représente le mieux vos actions présentes avec vos valeurs dans chacun des quatre domaines. Une croix au centre indique que vous vivez entièrement en accord avec vos valeurs dans ce domaine. Une croix éloignée du centre indique qu'en ce moment, votre vie ne va pas dans la direction où vous voudriez la mener.



TRANSFORMER NOS RELATIONS INTERPERSONNELLES

semaine 7

« 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*

Même si en général c'est une bonne idée de rester à l'écart des personnes problématiques, ce n'est pas toujours une stratégie possible ni efficace. Nous sommes inévitablement confrontés à toutes sortes de personnes dans la vie.

Ce que nous pensons, éprouvons et faisons en rapport avec d'autres personnes influence ce que nous ressentons intérieurement.

Nous sommes les premiers à ressentir la douleur des émotions difficiles que nous éprouvons. Un proverbe chinois dit :

« La haine corrode le récipient dans lequel elle est rangée »

Certaines relations conflictuelles font naître des sentiments de colère ou des regrets, de la culpabilité ou encore de la nostalgie... ce qui est tout à fait humain. Quand nous tentons d'éviter ou de nier ces sentiments « négatifs » nous nous isolons de nous-même et des autres. La pleine conscience peut nous aider à voir plus clairement la situation, à reconnaître les émotions que nous éprouvons et à rester en contact avec nous-même dans ces situations difficiles. En se permettant de ressentir ce que nous ressentons et en s'accordant la compassion pour ce moment difficile que nous vivons, nous pouvons ensuite agir avec plus de lucidité et de sérénité dans la situation, qu'elle nous plaise ou non.

Souvent, nous créons, dans notre tête, des relations « imaginaires » avec les gens que nous côtoyons. Notre esprit « discute » avec d'autres personnes, leur prêtant des répliques ou des intentions qu'ils n'ont jamais exprimées dans la réalité. Nous construisons des histoires dans lesquelles nous faisons jouer des rôles à ces personnages qui « vivent » dans notre tête et nous finissons par prendre ces histoires pour la réalité. Nous ruminons et revivons en boucle des situations réelles ou anticipées et nous ressentons des émotions qui n'ont rien à voir avec le moment présent.

Changer la 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. La transformation de nos relations avec autrui commence par un travail intérieur sur soi.

La voie de la connexion aux autres

« Un être humain est une partie du tout que nous appelons « univers », une partie limitée dans le temps et l'espace. Il a le sentiment que lui-même, ses pensées et ses émotions sont séparés du reste. Cette illusion est une prison, parce qu'elle nous limite à nos désirs personnels et nous amène à éprouver de l'affection que pour quelques personnes très proches de nous. Notre tâche est de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion à toutes les créatures vivantes et à l'ensemble de la nature dans sa beauté. » *Albert Einstein*

Le sentiment d'être isolé des autres est incompatible avec ce que nous sommes, comme être humain, au plus profond de nous-même. C'est pourquoi il fait si mal.

La plupart des gens ne mesurent pas l'importance de la « connexion » aux autres dans leur vie car elle est invisible et qu'elle est en partie un reflet de la culture dans laquelle nous vivons. L'individualisme, la valorisation de la réussite personnelle, l'érosion des relations sociales favorisent la « déconnexion ». La déconnexion se traduit par le repli sur soi, l'isolement, la tristesse, les doutes, l'irritabilité, l'inquiétude...

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

En pratiquant la méditation de bienveillance nous pouvons développer la connexion aux autres qui favorisera un sentiment de paix et de sécurité dans une humanité partagée. La méditation de bienveillance se pratique en émettant l'intention profonde « que tous les êtres vivants soient heureux » et en focalisant l'attention sur les phrases de *metta*. La répétition des phrases de *metta* calme l'esprit et nous aide à ressentir des émotions positives comme la compassion, l'amour et la tendresse.

La bienveillance se pratique mieux lorsqu'on est heureux. En pratiquant la méditation de bienveillance on peut ressentir un plus grand bonheur. En pensant à d'autres avec bonté, nous échappons temporairement à la prison de notre individualité.

Par contre, quand nous allons moins bien, accordons-nous de la compassion en premier. Accordons-nous régulièrement des micro-moments de compassion. La compassion est une réponse aimante à la douleur. C'est le respect de soi dans ce que nous vivons. Quand le niveau de ressources émotionnelles est bas, c'est le moment de se concentrer sur soi et pratiquer la pleine conscience et l'autocompassion.

S'aimer et se respecter pour s'ouvrir aux autres. Aimer les autres sans se perdre soi-même. ... Chacun de nous a besoin de trouver un équilibre entre l'attention à soi et l'attention aux autres. La pleine conscience compatissante et bienveillante est un chemin qui peut nous mener à un meilleur équilibre vers plus de paix et de bonheur.

Exercices semaine 7

jour	Méditation formelle	Méditation informelle	Occasions d'autocompassion et de bienveillance

AIDE MÉMOIRE POUR DÉVELOPPER L'AUTOCOMPASSION

semaine 8

Identifier la situation difficile :

Quel est le problème? Quelles sont les pensées négatives ou blâmes que je peux avoir à propos de moi-même dans cette situation?

M'offrir de l'empathie :

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

Aborder mes pensées avec compassion :

- Porter attention avec compassion à la problématique en changeant le « focus » de mon évaluation pour relever mes succès/réussites antérieurs dans une situation semblable ou difficile.
- Nuancer mes propos (pas tout ou rien)
- Me demander ce que je trouverais aidant dans une telle situation (soit pour me sentir mieux, soit pour y voir plus clair ou trouver une solution)
- Reconnaître et accepter mes limites (en tenant compte du contexte de l'événement). Identifier et reconnaître les limites et responsabilités de l'autre peut aussi m'aider à clarifier les miennes.
- Briser l'isolement et la personnalisation:
Je ne suis pas seul(e), d'autres personnes vivent des situations semblables.

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, chaleureuse et forte me conseillerait de faire ou de ne pas faire, de dire ou de ne pas dire?
- Que me conseillerait-elle de changer dans mon comportement?
- Quelles actions ou décisions, quels comportements seraient cohérents avec une attitude de compassion pour moi-même tout en tenant compte de l'autre et du contexte?

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE : AIDE MÉMOIRE

semaine 8

Ce n'est pas :

- Faire le vide
- Ne penser à rien
- Relaxer

C'est :

- Prendre le temps d'être en contact avec soi dans le moment présent.
- Observer le fonctionnement de notre mental.
- Reconnaître le lien entre le mental et les sensations dans le corps.
- Accueillir ce qui se passe en nous sans jugement.
- Essayer de nommer, décrire, situer ce que nous ressentons.
- Accepter ce que nous ressentons.
- S'offrir de la douceur et de la bienveillance.

La méditation de pleine conscience aide à moins redouter et à mieux accepter les états d'âme douloureux; elle permet de mieux les traverser, alors que la fuite et l'évitement entraînent presque toujours leur retour en force. La méditation de pleine conscience permet de mieux intégrer les états d'âme positifs au quotidien. Elle permet de se rendre disponible aux petits moments de bonheur proposés par la vie, de les découvrir, les accueillir, les ressentir et s'autoriser à les éprouver.

Comment méditer?

- Faire le choix de s'arrêter un moment.
- Observer ce qui est là, au moment présent.
- Porter l'attention sur la respiration sans chercher à la modifier ou à la contrôler.
- Accepter que l'attention soit continuellement attirée vers autre chose (stimuli extérieurs, pensées, souvenirs, émotions...)
- Utiliser l'inconfort ressenti comme une occasion d'observer, d'explorer avec curiosité et sans jugement ce qui se passe en nous.
- En tout temps, au besoin, revenir à la respiration comme point d'ancrage dans le moment présent.
- Se traiter avec le respect et la bienveillance qui sont dus à tout être humain.

La méditation ne « marche » que si on pratique régulièrement. C'est un entraînement de l'esprit qui demande une pratique quotidienne, régulière et humble.

Pleine conscience



*Que suis-je
en train de faire
en ce moment ?*