

Figure 9.1

Vous marchez dans la rue...et de l'autre côté de la rue vous voyez quelqu'un que vous connaissez. Vous souriez et vous saluez de la main. L'autre personne ne semble pas remarquer et passe son chemin.

Comment vous sentez-vous? Quelles pensées traversent votre esprit? Qu'avez-vous envie de faire? Notez-vous des sensations physiques?

Pensées	Emotions	Sensations physiques	Comportements/ tendances à l'action

SÉANCE 2-DOCUMENT 1

Résumé de la séance 2: Vivre dans sa tête

Notre but dans ce programme est d'être plus conscient, plus souvent. Une influence puissante qui nous empêche d'être « pleinement conscient » à chaque moment est notre tendance automatique à juger notre expérience comme n'étant pas tout à fait correcte d'une façon ou d'une autre – que ce n'est pas ce qui devrait nous arriver, que ce n'est pas assez, ou que ce n'est pas ce que nous attendions ou ce que nous voulions. Ces jugements peuvent conduire à des enchaînements de pensées sur le blâme, sur ce qui devrait être changé, ou sur comment les choses pourraient ou devraient être différentes. Souvent, ces pensées vont nous amener, tout à fait automatiquement, dans des sentiers plutôt usés de notre esprit. De cette façon, nous pouvons perdre la conscience du moment présent, et aussi la liberté de choisir quelle action, si requise, doit être prise.

Nous pouvons regagner notre liberté si, comme premier pas, nous reconnaissons simplement le caractère actuel de la situation, sans s'embarquer immédiatement dans nos tendances automatiques à juger, à régler, à vouloir que les choses soient autrement que ce qu'elles sont. La pratique du scan corporel est une occasion de se pratiquer à porter une attention intéressée et amicale aux choses telles qu'elles sont à chaque instant, sans avoir à faire quoi que ce soit pour les changer. Il n'y a pas de but spécial à atteindre que d'amener votre attention à se porter sur un point comme l'indiquent les instructions – plus précisément le but de l'exercice du scan corporel n'est pas d'atteindre un état spécial de détente.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 2-DOCUMENT 2

Suggestions pour la pratique du scan corporel

1. Sans vous soucier de ce qui arrive (i.e. que vous tombiez endormi(e) que vous perdiez votre concentration, que vous pensiez à des choses non pertinentes, ou que vous vous centriez sur la mauvaise partie de votre corps, ou que vous ne sentiez rien) continuez à faire l'exercice! Ce sont vos expériences du moment. Prenez simplement conscience de ces expériences comme elles se présentent.
2. Si votre esprit vagabonde beaucoup, prenez simplement note de vos pensées (comme des événements internes qui passent) et ramenez doucement votre attention à l'exercice de le scan corporel.
3. Laissez aller les idées de « succès », « d'échec », de « bien être », ou « d'essayer de purifier le corps ». Ceci n'est pas une compétition. Ce n'est pas une compétence pour laquelle vous devez vous battre. La seule discipline à suivre est la pratique fréquente et régulière. Faites-le simplement avec un esprit curieux et ouvert.
4. Laissez aller toutes les attentes que vous avez sur ce que la pratique du scan corporel peut vous amener : imaginez le plutôt comme une graine que vous auriez semée. Plus vous fouillerez et bêcherez autour, moins elle ne sera capable de pousser. De même avec l'exercice de le scan corporel, donnez-lui simplement les bonnes conditions - une pratique paisible et tranquille, fréquente et régulière. C'est tout. Plus vous tenterez d'influencer ce qu'elle fera pour vous, moins il en fera.
5. Essayez d'approcher votre expérience à chaque moment avec cette attitude : « OK, c'est seulement la façon dont les choses se présentent actuellement ». Si vous essayez de chasser les pensées désagréables, les sentiments pénibles, les sensations corporelles déplaisantes, les sentiments bouleversants vont simplement vous distraire de faire quoi que ce soit d'autre. Soyez vigilants, soyez non compétitifs, soyez dans le moment présent, acceptez les choses comme elles sont.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 2-DOCUMENT 3

Pleine conscience de la respiration

1. Installez-vous dans une position confortable, soit assis sur une chaise droite, soit sur un support souple sur le plancher, avec un coussin sous vos fesses. Vous pouvez aussi utiliser un petit banc ou un tabouret.

Si vous utilisez une chaise, il est recommandé de ne pas vous appuyer sur le dos de la chaise, de sorte que la colonne vertébrale se supporte elle-même. Si vous vous assoyez sur le plancher, il est bon que vos genoux touchent le plancher; vous pouvez expérimenter avec les coussins ou le tabouret jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise et bien supporté(e).

2. Laissez votre dos adopter une posture droite, confortable, incarnant une certaine dignité. Si vous êtes assis sur une chaise, placez vos pieds à plat sur le plancher, avec vos jambes décroisées. Fermez doucement vos yeux.
3. Amenez votre attention au niveau des sensations corporelles en centrant votre attention sur les sensations de toucher et de pression dans votre corps là où il entre en contact avec le plancher, ou ce sur quoi vous êtes assis(e). Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations, comme dans l'exercice du scan corporel.
4. Maintenant, amenez votre conscience vers les sensations physiques changeantes dans votre abdomen alors que l'air entre et sort du corps. (Les premières fois que vous ferez cet exercice, il peut être utile de placer vos mains sur votre abdomen et de prendre conscience du pattern changeant des sensations là où vos mains sont en contact avec votre abdomen. Lorsque vous serez en contact avec les sensations dans cette région de votre corps, vous pourrez enlever vos mains et continuer à vous centrer sur les sensations de la paroi abdominale).
5. Centrez votre attention sur les sensations des légers étirements de la paroi abdominale avec chaque inspiration, et le léger affaissement de la paroi abdominale lors de l'expiration. Dans la mesure du possible, suivez les sensations physiques changeantes dans le bas de votre abdomen tout au long du mouvement alors que l'air de la respiration entre dans votre corps en inspiration, et aussi alors que l'air laisse votre corps en expiration; peut-être aussi pouvez-vous noter les petites pauses, s'il y en a, entre l'inspiration et l'expiration, comme entre l'expiration et l'inspiration.
6. Il n'est pas nécessaire de contrôler la respiration de quelques manières que ce soit – laissez simplement la respiration se produire par elle-même. Aussi, du mieux que vous le pouvez, transposez cette attitude de laisser – aller aux autres étapes de votre expérience. Il n'y a rien à régler, pas d'état particulier à atteindre. Tout simplement, laissez votre expérience être votre expérience, sans qu'il soit nécessaire d'être autre que ce qu'elle est.

7. Tôt ou tard (habituellement plus tôt...), votre esprit va vagabonder s'éloignant du focus des sensations de la respiration dans l'abdomen pour se porter sur des pensées, des plans, des rêveries, à la dérive – sur n'importe quoi. Quand vous réalisez que votre attention n'est plus centrée sur votre respiration, d'abord félicitez-vous – vous êtes revenus! et de nouveau, vous êtes conscient de votre expérience actuelle! Vous pouvez noter brièvement où votre esprit était rendu (« Aha, voilà où mes pensées étaient parties »). Ensuite, doucement, accompagnez votre conscience de nouveau en orientant le focus sur le pattern changeant des sensations physiques dans le ventre, en renouvelant votre intention de porter votre attention sur le flot de l'inspiration et de l'expiration, comme il se présente.
8. Quel que soit le nombre de fois que vous notez que votre esprit a vagabondé (et cela vraisemblablement va arriver encore et encore), du mieux que vous le pouvez, félicitez-vous chaque fois de vous reconnecter avec votre expérience du moment présent, ramenant doucement votre attention sur votre respiration, et doucement recommencez à prendre conscience du pattern changeant des sensations physiques qui surviennent avec chaque inspiration et chaque expiration.
9. Du mieux que vous le pouvez, apportez une qualité de douceur à votre prise de conscience, peut-être en considérant les vagabondages répétés de l'esprit comme des occasions de pratiquer la patience et d'accorder une bienveillante curiosité à votre expérience.
10. Continuez cette exercice pour 15 minutes, ou plus si vous le voulez, tout en vous rappelant de temps à autre que l'intention est simplement d'être conscient de votre expérience à chaque instant, du mieux que vous le pouvez, utilisant la respiration comme un point d'ancrage pour vous reconnecter doucement avec le « ici – maintenant » chaque fois que vous notez que votre esprit est parti à la dérive et n'est plus centré sur l'abdomen, observant la respiration.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

ENCADRÉ 9.2

La respiration

La respiration est la vie. Vous pouvez voir votre respiration comme le lien ou le fil qui relie tous les événements de votre vie, de votre naissance, l'origine, jusqu'à la mort, la fin. La vie est toujours là à chaque moment, coulant par elle-même, comme une rivière.

Avez-vous déjà noté comment la respiration change avec nos humeurs : courte et superficielle quand nous sommes tendu(e) ou fâché(e), plus rapide quand nous sommes excité(e), lente et pleine quand nous sommes heureux, et presque inexistante quand nous sommes effrayé(e)? Elle est là avec nous tout le temps. Elle peut être utilisée comme un outil, comme un ancrage, pour apporter une stabilité au corps et à l'esprit quand nous choisissons délibérément de devenir conscients d'elle. Nous pouvons la suivre à tout moment durant chaque jour de la vie.

La plupart du temps, nous ne sommes pas en contact avec notre respiration – elle est simplement là, oubliée. Alors, une des premières choses que nous faisons dans un programme de réduction du stress par la pleine conscience est d'entrer en contact avec la respiration. Nous notons combien la respiration change avec nos humeurs, nos pensées, les mouvements de notre corps. Nous n'avons pas besoin de contrôler notre respiration. Observez-la seulement et apprenez à la connaître, comme une amie. Tout ce qui est nécessaire est de l'observer, de la surveiller et de sentir la respiration avec intérêt, d'une façon détendue.

Avec la pratique, nous devenons plus conscients de notre respiration. Nous pouvons l'utiliser pour diriger notre attention sur différents aspects de nos vies. Par exemple, pour relaxer les muscles tendus ou pour Centrer sur une situation qui demande notre attention. La respiration peut aussi être utilisée pour nous aider à gérer la douleur, la colère, les relations ou le stress de la vie quotidienne. Durant ce programme, nous allons explorer cela en détail.

Adapté de Karen Ryder, Instructeur, Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts Medical Center

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 2-DOCUMENT 4

Pratiques à domicile

1. Écoutez l'enregistrement du scan corporel 6 jours de la semaine et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation.
2. À différents moments de la journée, faites pendant 10 minutes l'exercice de la pleine conscience de la respiration et ce, 6 jours sur 7. Le fait d'être avec votre respiration de cette façon à chaque jour vous donne l'occasion d'apprendre à être connecté(e) et présent(e) à l'instant présent sans avoir à faire quoi que ce soit.
3. Complétez le calendrier des événements plaisants (décrire brièvement un événement à chaque jour). Profitez de cet exercice pour être vraiment conscient de vos pensées, de vos sentiments, et de vos sensations corporelles reliés à un événement plaisant chaque jour. Notez et inscrivez, aussitôt que vous le pouvez, en détail (ex. utilisez les mêmes mots ou images avec lesquels vos pensées sont apparues, la nature précise et la localisation des sensations corporelles).
4. Choisissez une nouvelle activité de routine pour faire l'exercice de la pleine conscience (ex. brosser vos dents, laver la vaisselle, prendre une douche, sortir les vidanges, faire la lecture aux enfants, manger, etc.).

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 2-DOCUMENT 5

Fiche d'auto-observation

Nom : _____

Notez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de ce qui survient durant votre pratique à domicile, afin d'en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/Date	Pratique oui/ non	Commentaires :
Jeudi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Vendredi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Samedi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Dimanche Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Lundi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Mardi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Mercredi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	
Jeudi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de la vie quotidienne :	

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 2-DOCUMENT 6

Calendrier des événements agréables

Nom : _____

Prenez conscience d'un événement agréable au moment même où il arrive. Répondez aux questions ci-bas en étant attentif aux détails de l'expérience au moment où elle se déroule. Notez-les un peu plus tard.

Quelle était l'expérience?	Quelles étaient en détail, les réactions de votre corps durant cette expérience?	Quelles émotions accompagnaient cet événement?	Quelles pensées traversaient votre esprit?	Quelles sont les pensées qui vous viennent à l'esprit au moment où vous décrivez cet événement?
<i>Exemple : en revenant du travail, j'entends un oiseau chanter</i>	<i>Légèreté sur mon visage, mes épaules baissent un peu, ma bouche se desserre.</i>	<i>Soulagement, plaisir</i>	<i>«C'est bon, comme il est beau, c'est plaisant d'être dehors.»</i>	<i>C'était un petit événement, mais je suis content de l'avoir remarqué</i>
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				

Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

Encadré 10.2

Instructions pour l'exercice: « La méditation assise : la pleine conscience de la respiration et du corps »

1. Pratiquez la pleine conscience de la respiration. Pendant 10 à 15 minutes.
2. Lorsque vous sentirez que vous êtes centré(e) sur la respiration, de façon intentionnelle, permettez à votre conscience de dépasser la respiration pour inclure aussi une sensibilité aux sensations physiques dans tout le corps. Alors que vous êtes attentif, en arrière-fond, aux mouvements de la respiration dans l'abdomen, changez votre focus premier, de sorte que vous devenez conscient(e) du corps comme d'un tout et du caractère changeant des sensations à travers le corps. Vous pouvez remarquer que vous développez un sens des mouvements de la respiration à travers tout le corps, comme si tout le corps respirait.
3. Si vous le voulez, ensemble avec ce sens élargi du corps comme un tout, et de la respiration se promenant en entrant et en sortant, incluez une prise de conscience des patterns plus locaux, particuliers, des sensations physiques qui apparaissent là où le corps prend contact avec le plancher, la chaise, le coussin, avec les sensations de toucher, de pression, ou de contact des pieds, ou des genoux avec le plancher; incluez les sensations des fesses avec la chaise ou le coussin, des mains là où elles touchent les cuisses, ou là où elles se touchent l'une et l'autre. Du mieux que vous le pouvez, recevez toutes ces sensations, réunies ensemble avec la sensation de la respiration et du corps comme un tout, dans un espace élargi de conscience des sensations physiques.
4. L'esprit va vagabonder de façon répétée en s'éloignant de la respiration et des sensations corporelles – cela est naturel! il faut s'y attendre, et cela ne veut pas dire que c'est une erreur ou un échec. Chaque fois que vous notez que votre attention a dérivé des sensations du corps, vous pourrez choisir de vous féliciter : vous vous êtes réveillé(e)! Alors, doucement, notez où votre esprit était (« à réfléchir ? »), et, gentiment, centrez de nouveau votre attention sur votre respiration et sur un sens de votre corps comme un tout.
5. Du mieux que vous le pouvez, gardez les choses simples, portant doucement votre attention sur les sensations actuelles à travers votre corps d'un moment à l'autre.
6. Comme vous êtes assis(e), certaines sensations peuvent être particulièrement intenses, telles les douleurs dans le dos, ou les genoux, ou les épaules, et vous pouvez trouver que la conscience est attirée de façon répétée à ces sensations, loin du focus désiré sur la respiration ou sur le corps comme un tout. Vous pouvez utiliser ces moments pour expérimenter en portant intentionnellement le focus de la conscience dans cette région plus tendue, et, du mieux que vous le pouvez, explorez avec une attention douce et bienveillante le pattern des sensations présentes : comment ressentez-vous ces sensations? Où précisément sont-elles? Est-ce qu'elles varient avec le temps, ou d'une partie de la région plus sensible à une autre région? Ne pensant pas beaucoup à cela, mais plutôt ressentant cela. Vous pouvez vouloir

utiliser votre respiration comme un véhicule pour apporter la conscience à ces régions plus intenses, « respirant dans » ces régions, comme dans l'exercice de scan corporel

7. Chaque fois que vous vous retrouvez « emporté(e) » loin d'une prise de conscience de l'instant présent par l'intensité des sensations physiques, ou par autre chose, reconnectez-vous avec le « ici – maintenant » en centrant de nouveau la conscience sur les mouvements de la respiration, ou sur un sens du corps comme un tout. Une fois que vous vous êtes recentré de cette façon, permettez à votre conscience de prendre de l'expansion à nouveau, de sorte qu'elle puisse inclure la perception des sensations à travers tout le corps.
8. Et maintenant, pendant les derniers instants de cet exercice, ramener l'attention sur la sensation de la respiration dans l'abdomen. Etre attentif à toutes les sensations à l'inspiration et l'expiration. Et alors que vous êtes assis ici et que vous respirez, se permettre de cultiver une conscience du moment présent d'instant en instant et en se souvenant que la respiration est disponible à chaque moment de la journée, afin de se permettre d'être centré, se donner un équilibre et une conscience de s'accepter tel qu'on est à chaque moment.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.