

Résumé de la séance 3: Recueillir l'esprit dispersé

Cette semaine, nous avons pratiqué la conscience qui repose sur la respiration et le corps en mouvement. L'esprit est souvent éparpillé et perdu dans les pensées parce qu'il travaille en trame de fond à compléter des tâches incomplètes dans le passé et tente d'atteindre des buts dans le futur. Il faut trouver des façons fiable de revenir intentionnellement à l'ici et maintenant. La respiration et le corps sont des focus toujours présents pour se reconnecter à la présence attentive, pour rassembler et calmer l'esprit et passer doucement du mode faire au mode être.

Le fait de se centrer sur la respiration :

- Vous ramène à ce moment précis – ici et maintenant.
- Est toujours présent comme une ancre et un refuge, où que vous soyez.
- Peut de fait changer votre expérience en vous connectant avec un espace plus vaste et une perspective plus large pour regarder les choses.

Méditation assise-la base :

- Vous trouverez utile de prendre une position droite et digne, avec la tête, le cou et le dos alignés verticalement – la contrepartie physique d'une attitude intérieure d'autosuffisance, d'acceptation de soi, de patience, et de l'attention éveillée que nous cultivons.
- Pratiquez sur une chaise ou sur le plancher. Si vous utilisez une chaise, choisissez-en une qui a un dos droit et laissez vos pieds à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, assoyez-vous sans que votre dos touche à la chaise, de sorte que votre colonne se supporte par elle-même.
- Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, faites-le sur un coussin ferme, épais (ou sur un oreiller replié une ou deux fois) ce qui soulève votre siège du plancher de 3 à 6 pouces. Si possible, les hanches doivent être légèrement plus hautes que les genoux

La méditation en mouvement nous permet de :

- Continuer à apprendre comment être conscient et incarner les expériences et sensations physiques.
- Voir des schémas habituels de l'esprit-particulièrement les efforts pour atteindre un but
- Travailler avec les limites physiques et l'intensité et apprendre à accepter ses limites
- Apprendre de nouvelles façons de prendre soin de soi

Les mouvements sont une façon directe de reprendre contact avec la conscience du corps. Le corps est un endroit où les émotions s'expriment souvent, sous la surface, hors de la conscience. Alors être plus conscients du corps peut nous permettre de trouver un autre point de vue duquel observer nos pensées.

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.

L'exercice de 3 minutes d'espace de respiration
Instructions de base

1. Prise de conscience :

En étant plus conscient de l'état des choses actuellement en adoptant intentionnellement une posture droite et digne. Si possible, fermez les yeux. Ensuite conscient de l'expérience intérieure et en la reconnaissant, demandez-vous : « Quelle est mon expérience en ce moment présent? »

- Quelles pensées traversent mon esprit? Du mieux que vous le pouvez, reconnaissez les pensées comme des événements mentaux, peut-être les mettre en mots
- Quels sont mes sentiments? Aller vers l'inconfort ou les émotions déplaisantes, les reconnaître
- Quelles sont les sensations corporelles présentes actuellement? Peut-être noter rapidement à travers le corps s'il y a des sensations de serrement ou de raideur, tout en reconnaissant les sensations.

2. Recueillement :

Ensuite, redirigez toute votre attention sur les sensations physiques de la respiration. Rapprochez-vous de la sensation de la respiration dans l'abdomen... ressentant les sensations de la paroi abdominale qui prend de l'expansion alors que l'air entre...et reculant alors que l'air sort. Suivre la respiration pendant toute l'inspiration et toute l'expiration, ancré dans le moment présent par la respiration.

3. Expansion:

Maintenant, élargir le champ de la conscience à partir de votre respiration, de sorte qu'il comprenne aussi une perception du corps comme un tout, et votre position, et votre expression faciale.

Si vous êtes conscient de toute sensation d'inconfort ou de tension ou de résistance, en être conscient en inspirant dans cet inconfort à l'inspiration. Puis expirer à partir de ces sensations, adoucir et ouvrir avec l'expiration. Du mieux que vous pouvez, adoptez cette conscience élargie aux prochains moments de votre journée.

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.

Document de la séance:
Pratiques à domicile

Cette semaine, nous allons pratiquer trois pratiques formelles différentes.

1. Un jour sur deux (jour 1, 3 et 5), écoutez l'enregistrement audio « La méditation assise», et inscrivez vos réactions sur la Fiche d'auto-observation des pratiques à domicile.
2. Un jour sur deux (jour 2, 4, 6), écoutez l'enregistrement audio étirements en pleine conscience (1 ou 2). **Si vous avez des problèmes de dos ou d'autres problèmes de santé, vous pouvez décider quels exercices vous voulez faire (peut être aucun) et consultez votre MD ou physiothérapeute si vous n'êtes pas certain.**
3. Tous les jours : Pratiquez-vous à faire l'exercice de 3 minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, à des temps prévus à l'horaire choisis à l'avance, et inscrivez chaque exercice sur votre Fiche d'auto-observation en encerclant un R à chaque exercice.
4. Tous les jours, complétez le Calendrier des Événements Désagréables (une inscription par jour) – cet exercice est une occasion de devenir vraiment conscient des pensées, des sentiments, et des sensations corporelles à l'occasion d'un événement désagréable à chaque jour de la semaine, au moment où ils se produisent. Notez et transcrivez, aussitôt que vous le pouvez, en détail (c.-à-d. écrivez les mêmes mots ou images à travers lesquels vos idées sont apparues, et la nature précise, ainsi que l'endroit où vous ressentez les sensations corporelles). **Quels sont les événements désagréables qui vous font « sortir de vos gonds », ou qui vous « mettent à terre » (qu'ils soient gros ou petits)?**

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 3-DOCUMENT 4

Fiche d'auto-observation des pratiques à domicile

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.

R = chaque exercice de 3 minutes d'espace de respiration-version de base.

Jour/Date	Pratique (oui/non)	Commentaires :
Jeudi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Vendredi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Samedi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Dimanche Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Lundi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Mardi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Mercredi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	
Jeudi Date :	Méditation assise Étirements en pleine conscience R R R	

R, espace de respiration de 3 minutes-version régulière

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 3-DOCUMENT 5
Calendrier des événements désagréables

Nom : _____

Prenez conscience d'un événement désagréable 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?
Exemple : J'attends le gars du câble pour une réparation. Je réalise que je vais manquer une réunion importante au travail!	Pulsations dans les oreilles, serrement dans le cou et les épaules, je ne tiens pas en place.	Fâché, impuissant	« Est-ce ce que c'est ça un bon service? » « Ce sont des irresponsables, ils ont le monopole » « C'est une réunion importante que je ne veux pas! »	« J'espère que ça ne m'arrivera plus jamais! »
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.