

ENCADRÉ 13.3

Inviter la difficulté à entrer et interagir avec elle par le corps

S'assoit pendant quelques minutes, se centrer sur les sensations de la respiration, puis élargir le champ de la conscience afin d'inclure le corps en entier (se référer à l'encadré 10.2, méditation assise : pleine conscience de la respiration et du corps).

Alors que vous êtes assis, si vous notez que l'attention est continuellement happée par les pensées ou les émotions douloureuses vous pouvez explorer quelque chose de différent de ce que vous avez pratiqué à date

A date, lorsque vous vous êtes assis et vous avez observé que l'esprit s'était égaré, la suggestion a été de simplement noter où l'esprit était et d'escorter avec gentillesse et fermeté l'attention vers la respiration ou le corps ou tout autre focus intentionnel de l'attention.

Maintenant, vous pouvez explorer une nouvelle façon de répondre. Au lieu de quitter la pensée ou l'émotion, leur permettre de rester dans l'esprit. Puis, déplacer l'attention dans le corps, voir si vous pouvez être conscient de sensations physiques dans le corps qui accompagnent la pensée ou l'émotion

Puis lorsque vous avez identifié de telles sensations déplacer le focus de l'attention aux parties du corps où ces sensations sont les plus intenses. Peut être imaginer que vous pouvez respirer dans ces régions à l'inspiration et expirer de ces régions à l'expiration-tout comme vous l'avez pratiqué dans le scan corporelle, par pour changer la sensation mais pour les explorer, les voir clairement.

S'il n'y a pas de difficultés ou d'inquiétudes émergeant actuellement et que vous voulez explorer cette nouvelle approche alors, si vous le voulez, vous pourrez laisser émerger une difficulté actuelle dans votre vie-quelque chose que vous pourriez laisser être présente pendant une courte période. Il n'est pas nécessaire que ce soit un événement important ou critique mais il doit s'agir de quelque chose de déplaisant, non résolu : peut-être un malentendu ou une querelle; une situation où on se sent en colère, coupable, un regret. Si rien n'émerge, peut être choisir un événement du passé, soit récent ou distant, qui a déjà causé un déplaisir.

Maintenant, lorsque vous aurez cette pensée ou situation troublante en tête-une inquiétude ou un sentiment intense-se permettre de prendre le temps de ressentir toute sensation physique dans le corps évoquées par la difficulté.

Voyez si vous pouvez noter, approcher ou investiguer à l'intérieur les sensations qui émergent dans le corps, être conscient de ces sensations physiques, diriger de façon intentionnelle le focus de l'attention sur la région du corps pour les sensations sont les plus intenses, dans un geste d'accolade, un geste de bienvenue.

Ceci pourrait inclure respirer dans cette partie du corps en inspirant et expirer de cette région dans un expirer, explorer la sensation, observer les variations de l'intensité plus ou moins, d'un moment à l'autre.

Une fois que l'attention est centrée sur les sensations corporelles et qu'elles sont présentes de façon très perceptible dans le champ de la conscience, même si elles sont déplaisantes, vous pourriez tenter d'adopter une attitude d'acceptation et d'ouverture aux sensation qui sont présentes, en vous disant de temps à autres : « c'est ici maintenant. C'est OK de s'ouvrir à elle. Peu importe ce que c'est, c'est déjà là. Ouvert à cette sensation. adoucir et ouvrir face à la sensation, en être conscient, laisser aller de façon intentionnelle la tension et la retenue. Se dire : « Adoucir. Ouvrir » à chaque expirer.

Puis voir s'il est possible de demeurer dans la conscience, explorer ces sensations corporelles et la relation à ces sensations, respirer avec elle, les accepter, les laisser être, leur permettre d'être ce qu'elles sont.

Se souvenir du fait que en disant : « c'est déjà ici » ou « c'est OK », vous ne jugez pas la situation originale ou vous ne dites pas que tout est OK mais simplement aider la conscience, maintenant, à être ouvert aux sensations dans le corps.

Vous n'avez pas à aimer ces émotions-il est naturel de ne pas souhaiter qu'elles soient présentes. Vous pourrez trouver utile de vous dire : « C'est OK de ne pas vouloir avoir ces émotions, elles sont déjà présentes, leur permettre d'être présentes. »

Si vous le voulez, vous pourrez aussi faire l'expérience d'être conscient des sensations du corps et la respiration qui entre et sort, alors que vous respirez avec les sensations, à chaque moment.

Et lorsque vous remarquez que les sensations corporelles ne happent plus votre attention de la même façon, simplement revenir totalement à la respiration alors que vous êtes assis ici. Et dans les prochaines minutes, si aucune sensation physique intense ne surgit, peut être tenter cet exercice avec toute sensations corporelles que vous notez, même si elles ne sont pas associées à une charge émotionnelle particulière.

Adapté de Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn ©2007 The mindful way through depression. Guilford Press

SÉANCE 5-DOCUMENT 1

Résumé de la séance : « Permettre/Laisser être »

SE TOURNER VERS CE QUI EST DIFFICILE

Dans la SÉANCE 5, nous élargissons la pratique formelle en se tournant de façon intentionnelle vers les expériences douloureuses avec la bienveillance. La ligne générale de cette pratique est de devenir pleinement conscient de ce qui est le plus prédominant dans notre expérience instant après instant.

Alors la première étape si l'esprit est, de façon répétée, attiré vers un endroit particulier, à des pensées, des sentiments, ou des sensations corporelles particulières, conscient de façon bienveillante à ce qui attire notre attention, observer la sensation d'être attirée encore et encore vers le même endroit.

La deuxième étape est de noter, du mieux que nous le pouvons, comment nous entrons en relation avec ce qui se présente dans le corps ou l'esprit. Nos réactions à nos propres pensées et émotions peuvent influencer s'il s'agit d'événements passagers ou s'ils persistent dans le temps. Souvent, nous pouvons être avec une pensée qui monte, un sentiment, une sensation corporelle, mais d'une façon non acceptante, réactive. Si nous aimons cela, nous avons tendance à nous accrocher à cela; nous devenons attaché(e). Si nous n'aimons pas cela, parce que c'est douloureux, déplaisant, inconfortable d'une certaine façon, alors nous pouvons ressentir de la peur ou de l'irritation, être tendu, se contracter ou tenter de le repousser. Chacune de ces réponses est l'opposé de l'acceptation.

LACHER PRISE ET LAISSER ETRE

La façon la plus facile de se détendre est, d'abord, d'arrêter d'essayer de changer les choses. *Accepter notre expérience veut dire simplement faire de l'espace pour quoi que ce soit qui se passe, plutôt que d'essayer de créer un autre état.* En cultivant la volonté d'être avec l'expérience, nous nous installons dans l'observation de ce qui est déjà présent. Nous laissons cela être, nous notons simplement et observons ce qui est déjà présent. C'est la façon d'être en relation avec des expériences qui ont un fort pouvoir d'attraction sur notre attention, aussi puissantes semblent-elles. Les percevoir clairement nous empêche d'être attiré par la rumination ou tenté de les refouler ou les éviter. Nous commençons à nous en libérer. Nous nous ouvrons à la possibilité de répondre de façon habile et avec compassion, plutôt que de réagir, de façon automatique en adoptant des vieilles stratégies qui sont souvent inefficaces.

UNE NOUVELLE PRATIQUE

En classe, nous avons exploré ensemble cette nouvelle façon d'approcher ce qui est difficile. Si nous remarquons que l'attention continuait d'être attirée loin de votre respiration (ou d'un autre focus d'attention) vers des sensations particulières dans le corps associées à un inconfort physique, à des émotions, ou à des sentiments, la première étape est de devenir pleinement conscient des sensations physiques qui accompagnent les pensées et les

émotions, puis nous avons intentionnellement déplacé le focus de la conscience à l'endroit dans le corps où ces sensations sont les plus intenses. La respiration fournit un véhicule utile pour faire cela —exactement de la même façon que vous avez pratiqué le scan corporel, vous pouvez prendre une douce et bienveillante conscience de cette partie du corps en « respirant dans cette partie » lors de l'inspiration, et en « respirant vers l'extérieur » lors de l'expiration.

Lorsque votre attention s'est dirigée vers les sensations corporelles et que vous avez ces items dans le champ de la conscience, dites-vous à vous-même : « C'est OK. Quoi que ce soit, c'est OK. Laisse-moi sentir cela ». Alors, restez seulement avec la conscience de ces sensations corporelles et de votre relation avec elles, respirant avec elles, les acceptant, les laissant être. Ça peut vous aider de répéter : « C'est OK., quoi que ce soit, c'est OK. Laissez-moi sentir cela », en utilisant chaque expiration pour adoucir et vous ouvrir aux sensations. Permettre n'est pas la résignation—ceci nous permet comme premier pas important, d'être pleinement conscient des difficultés et d'y répondre de façon habile.

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 5-DOCUMENT 2

Utiliser l'espace de respiration : instructions supplémentaires

Vous avez pratiqué l'espace de respiration régulièrement, trois fois par jour, et lorsque vous en aviez besoin. Maintenant, nous vous suggérons de débiter avec un espace de respirations lorsque vous êtes troublé par vos pensées ou vos sentiments. Voici quelques instructions supplémentaires pour vous aider lors de ces occasions.

1. PRENDRE CONSCIENCE :

Nous nous sommes déjà entraînés à diriger le focus de l'attention attention sur l'expérience interne et à noter vos pensées, vos sentiments, et vos sensations corporelles. Maintenant vous pourrez trouver utile de décrire et identifier ce qui émerge- de mettre vos expériences en mots, par exemple, dites à votre esprit : « Tiens, un sentiment de colère se lève », ou « Voilà des pensées autocritiques qui sont là ».

2. REDIRIGER L'ATTENTION :

Nous nous sommes déjà entraînés à rediriger doucement votre pleine attention à la respiration. Suivez votre respiration tout au long de l'inspiration et tout au long de l'expiration. Essayez de noter « au fond de votre esprit », « inspirant... expirant », ou comptez « inspirant, un ... expirant, un; inspirant, deux, etc. »

3. ELARGIR LE CHAMP DE L'ATTENTION :

Nous nous sommes déjà entraînés à permettre à l'attention de s'étendre au corps en entier. Et maintenant, nous sommes conscients de notre posture et de notre expression faciale, nous sommes conscients de toutes les sensations dans le corps, maintenant, telles qu'elles sont...

Maintenant prolongez cette étape, si vous le souhaitez, surtout s'il y a un inconfort, de la tension, ou de la résistance. Si ces sensations sont présentes, alors portez leur votre attention en « respirant en elle » lors de votre inspiration. Ensuite, expirez à partir de ces sensations, vous adoucissant et ouvrant avec l'expiration. Dites-vous lors de l'expiration. « C'est OK, quoi que ce soit, c'est OK, quoi que ce soit, c'est OK. Laissez-moi sentir cela ».

Du mieux que vous le pouvez, transférez cette nouvelle conscience aux moments suivants 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

SÉANCE 5-DOCUMENT 3

Pratiques à domicile

1. Pratiquez la méditation assise avec une difficulté avec l'enregistrement au Jour 1, 3, 5 et la méditation assise sans enregistrement pendant 30-40 minutes au Jour 2, 4, 6 inscrivez vos réactions sur la fiche d'auto-observation.
2. Pratiquez l'espace de respiration de 3 minutes-régulier, trois fois par jour à des temps prévus à l'horaire. Inscrivez chaque pratique en encerclant un R selon le jour correspondant, sur la fiche d'auto-observation. Notez vos commentaires / difficultés.
3. Ajoutez des séances d'espace de respiration de 3 minutes-en réponse, lorsque vous éprouvez des sentiments désagréables. Notez chaque pratique en encerclant un X sur la Fiche d'auto-observation. Notez tout commentaire/difficulté.

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

SEANCE 5-DOCUMENT 4

Fiche d'auto-observation des pratiques à domicile

Nom : _____

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine réunion.

Jour/Date	Pratique (oui/non)	Commentaires :
Judi Date :	Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement) : R R R XXXXXX XXXXXX	
Vendredi Date :	Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	
Samedi Date :	Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	
Dimanche Date :	Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	
Lundi Date :	Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	
Mardi Date :	Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	
Mercredi Date :	Méditation assises avec difficulté (avec enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	
Judi Date :	Méditation assises avec difficulté (sans enregistrement) R R R XXXXXX XXXXXX	

SÉANCE 5-DOCUMENT 5

La maison d'hôtes

Chaque être humain est une maison d'hôtes.
Chaque matin amène une nouvelle cohorte.

Une joie, une dépression, une méchanceté,
Un peu de lucidité passagère arrive
Comme un visiteur-surprise.

Salue-les et accueille-les tous!
Même s'ils sont une foule de chagrins,
Qui envahissent violemment ta maison
La vidant de ses meubles,

Encore là, traite chaque visiteur honorablement.
Il peut faire le ménage
Pour accueillir une nouvelle joie.

Les pensées sombres, la honte, la malice,
Rencontre-les à la porte en riant,
Et invite-les à entrer.

Sois reconnaissant pour quiconque arrive,
Parce que chacun a été envoyé
Comme un guide de l'au-delà.

Rumi, poète sufi du 13^e siècle.
Dans : Barks et Moyne, ©1995 par Coleman Barks.

Le roi et ses trois fils

Il était une fois un roi et ses trois fils. Le premier était beau et très populaire. Quand il eut 21 ans, son père lui bâtit un palais dans la cité. Le deuxième fils était intelligent et populaire. Quand il eut 21 ans, son père lui bâtit un palais dans la cité. Son troisième fils, ni beau, ni intelligent, n'était pas amical ou populaire. Quand il eut 21 ans, les conseillers du roi lui dirent : 'il n'y a plus de place dans la cité. Construisez un palais à l'extérieur de la cité pour votre fils. Vous en construirez un qui sera solide. Vous pourrez envoyer des gardes pour éviter qu'il soit attaqué par les barbares qui vivent au-delà des fortifications de la cité.' Alors le roi construisit ce palais et envoya quelques soldats pour le protéger.

Un an plus tard, le fils envoya un message à son père : 'je ne peux pas vivre ici. Les barbares sont trop forts.' Alors les conseillers dirent, 'construisez un autre palais, plus gros et plus fort, et à 20 miles de la cité et des barbares. Avec plus de soldats, il pourra se défendre des attaques des tribus nomades qui passeront par là.' Alors le roi construisit ce palais et envoya 100 soldats le protéger.

Un an plus tard, le fils envoya un message à son père : 'je ne peux pas vivre ici. Les barbares sont trop forts.' Alors les conseillers dirent, 'construisez un autre palais, plus gros et plus fort, et à 100 miles de la cité et des barbares. Avec 500 soldats, il pourra se défendre des attaques de ceux qui vivent au delà des fortifications de la cité.' Alors le roi construisit ce palais et envoya 500 soldats le protéger.

Mais un an plus tard, le fils envoya un autre message au roi. 'Père, les attaques des peuples environnants sont trop féroces. Ils m'ont attaqué deux fois et s'ils attaquent une troisième fois, j'ai peur pour ma vie et celle de vos soldats.'

Et le roi dit à ses conseillers, 'je vais le laisser revenir à la maison et il vivra ici avec moi, dans mon palais. Il vaut mieux que j'apprenne à aimer mon fils que de consacrer toute les énergies et ressources de mon royaume à le garder loin de moi.'