

## SÉANCE 8-DOCUMENT 1

### Résumé: maintenir et développer les nouvelles compétences acquises

Les avantages de la conscience, de l'acceptation, les avantages de répondre en pleine conscience aux situations plutôt que de réagir de façon automatique, pré-programmée, ont été un thème récurrent durant tout ce programme.

L'acceptation peut souvent être le tremplin pour une action habile qui pourrait permettre d'effectuer un changement tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Cependant, il existe aussi des situations et des sentiments qui peuvent être très difficiles à changer, ou même, en fait, impossibles à changer. Dans ce cas, il est possible qu'en insistant, qu'en essayant de résoudre un problème insoluble, ou qu'en refusant d'accepter la réalité de la situation dans laquelle on se trouve, on peut avoir l'impression de « se cogner la tête sur un mur de briques », s'épuisant ainsi, et en fait amplifier le sentiment d'impuissance et de dépression. Dans une telle situation, nous pouvons encore garder un certain sentiment de dignité et de maîtrise en prenant la décision consciente de renoncer à exercer un contrôle et d'accepter la situation telle qu'elle est, si possible, avec une attitude bienveillante à l'égard de la situation et de nos réactions envers elle. Choisir de ne pas agir risque nettement moins d'augmenter la dépression que d'être forcé d'abandonner les tentatives futiles de contrôler la situation.

Dans la dénommée « prière de la sérénité », nous demandons d'acquérir « la patience d'accepter avec sérénité les choses que nous ne pouvons pas changer, le courage de changer les choses que nous devons changer, et la sagesse de connaître la différence entre les deux ».

Où trouver cette patience, ce courage, cette sagesse? À un certain niveau, nous avons déjà toutes ces qualités – notre tâche est de les actualiser (de les rendre réelles), et la façon de le faire n'est nulle autre qu'une prise de conscience lucide de moment en moment.

#### Le futur

Décidez, maintenant, en quoi consistera votre pratique régulière dans les semaines à venir, jusqu'à notre prochaine rencontre, et tentez de respecter cet engagement pendant cette période. Notez les difficultés que vous pourrez rencontrer, de sorte que nous pourrions en discuter la prochaine fois.

Aussi, rappelez-vous que la pratique régulière de l'espace de respiration vous donne un moyen de « faire le point avec vous-même » quelques fois par jour. Utilisez cette pratique comme première réponse dans des temps de difficulté, de stress, ou de tristesse – Continuez de respirer!

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 8-DOCUMENT 3-LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

1. Quand vous vous éveillez le matin, avant de sortir du lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez cinq respirations conscientes.
2. Notez les changements dans votre posture. Soyez conscient des sensations dans votre corps et votre esprit lorsque vous passez de la position couchée à la position assise, à la position debout, à la marche. Notez chaque mouvement alors que vous faites la transition d'une position à l'autre.
3. Chaque fois que vous entendez le téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un éclat de rire, le klaxon d'une auto, le vent, le son d'une porte qu'on ferme, -- utilisez chaque son comme la cloche de la pleine conscience. Écoutez vraiment, et soyez présent et éveillé.
4. À travers la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez cinq respirations pleinement conscientes.
5. Chaque fois que vous mangez, ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et réalisez que cette nourriture était connectée à quelque chose qui nourrissait sa croissance. Pouvez-vous voir la lumière du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le camionneur dans votre nourriture? Portez attention en mangeant, en consommant consciemment cette nourriture pour votre santé physique. Prenez conscience en regardant votre nourriture, et sentant votre nourriture, en goûtant votre nourriture, en mastiquant votre nourriture et en avalant votre nourriture.
6. Observez votre corps pendant que vous marchez ou que vous vous tenez debout. Prenez un moment pour noter votre posture. Portez attention au contact du sol sous vos pieds. Sentez l'air sur votre visage, sur vos bras, et sur vos jambes pendant que vous marchez. Êtes-vous trop pressé?
7. Centrez votre attention quand vous écoutez et quand vous parlez. Pouvez-vous écouter sans consentir ou sans être en désaccord, sans aimer ou détester, sans planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour? Quand vous parlez, pouvez-vous seulement dire ce que vous avez besoin de dire, sans l'amplifier ou le réduire? Pouvez-vous noter comment votre esprit et votre corps se sentent?
8. Chaque fois que vous attendez en ligne, utilisez ce temps pour noter votre façon de vous tenir debout et votre façon de respirer. Sentez le contact de vos pieds sur le plancher et notez ce que votre corps ressent. Portez votre attention au mouvement de votre abdomen qui se soulève et qui s'abaisse. Est-ce que vous vous sentez impatient?
9. Prenez conscience de tous les points de tension dans votre corps au courant de la journée. Observez si vous pouvez respirer dans ces parties de votre corps et, au moment où vous expirez, laissez aller les excès de tension. Est-ce qu'il y a des tensions accumulées quelque part dans votre corps? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre estomac, vos mâchoires, ou dans le bas de votre dos? Si possible, étirez-vous, ou faites du yoga une fois par jour.

10. Centrez votre attention sur vos activités quotidiennes telles se brosser les dents, se laver, se peigner les cheveux, mettre ses chaussures, faire votre travail. Devenez pleinement conscient de chaque activité.
11. Avant de vous endormir le soir, prenez quelques minutes et portez votre attention sur votre respiration. Observez cinq respirations conscientes.

©Madeline Klyne (Cambridge Insight Meditation 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

## ADDENDUM

### Conseils pour maintenir la pleine conscience (Larry Rosenberg) :

- (1) faire une chose à la fois
- (2) dévouer son attention, entièrement, à ce qu'on fait
- (3) lorsque l'esprit vagabonde, le ramener au moment présent
- (4) refaire les 3 premières étapes plusieurs billions de fois
- (5) examiner ses distractions