|  |
| --- |
| **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 débuter 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 ».

1. **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. »

1. **ELARGIR LE CHAMP DE L’ATTENTION** :

Nous nous sommes déjà entrainés 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