

## Le tissage du parachute : méditer en pleine conscience pour garder la paix dans un monde frénétique<sup>3</sup>

La méditation en pleine conscience peut servir de parachute en cas d'urgence. Celui-ci doit être tissé jour après jour, pour être prêt en cas de besoin. Voici quelques conseils :

- **Commencez la journée par la méditation en pleine conscience.** En ouvrant les yeux, faites une pause avant de prendre cinq inspirations. C'est un moyen de rétablir le contact avec votre corps. Si vous vous sentez fatigué, angoissé, triste ou désespéré, essayez de voir ces sentiments et ces pensées comme des événements mentaux qui se condensent et se dissolvent dans l'espace de la pleine conscience. Si vous percevez des douleurs ou des tensions physiques, reconnaissez ces sensations comme telles : rien que des sensations. Essayez d'accepter l'ensemble de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations avec douceur et compassion. Inutile d'essayer de les changer. Acceptez-les, puisqu'ils sont déjà là. Ainsi dégagé du pilotage automatique, vous pouvez passer une ou deux minutes à faire « Le scanner du corps », ou vous concentrer sur votre souffle, ou faire quelques étirements en douceur avant de vous lever.
- **Ponctuez votre journée par des espaces de respiration.** La pratique d'espaces de respiration à des moments fixes de la journée vous aide à recentrer votre attention sur l'ici et maintenant, afin de réagir avec sagesse et compassion à vos pensées, à vos sentiments et à vos sensations physiques à mesure que la journée avance.
- **Poursuivez la pratique de la méditation en pleine conscience.** Continuez à effectuer vos exercices autant que possible. Ils soutiennent l'espace de respiration et vous aident à rester en pleine conscience le plus possible dans votre vie quotidienne.
- **Soyez bienveillant avec vos sentiments.** Quoi que vous ressentiez, essayez d'aborder *tous* vos sentiments dans un état de

pleine conscience ouvert et bienveillant. Rappelez-vous le poème de « L'auberge » de Rumi (p. 184). Pensez à dérouler le tapis de bienvenue, y compris pour vos sentiments les plus pénibles : fatigue, peur, frustration, perte, culpabilité ou tristesse. Cela dissoudra vos réactions automatiques et transformera une cascade de réactions en un éventail de choix.

- **Face à la fatigue, l'anxiété, la colère ou face à toute autre émotion violente, prenez un espace de respiration.** Cela ancrera vos pensées, dissoudra vos émotions négatives et vous reconnectera à vos sensations physiques. Vous serez alors en meilleure position pour prendre des décisions pertinentes. Si vous vous sentez fatigué, vous pouvez choisir de faire des étirements pour réveiller votre corps et le recharger en énergie.
- **Pratiquez des activités en pleine conscience.** Quoi que vous fassiez, essayez de passer un maximum de moments de la journée en pleine conscience. En faisant la vaisselle, essayez de vous concentrer sur le contact de l'eau, et les diverses sensations de vos mains. Dehors, regardez autour de vous et intéressez-vous aux images, aux sons et aux odeurs qui vous entourent. Vous percevez la sensation de l'asphalte à travers vos semelles ? Vous sentez l'odeur et le goût de l'air ? Vous sentez le souffle du vent dans vos cheveux et sur votre peau ?
- **Augmentez votre activité physique.** La marche, le vélo, le jardinage, la gym..., toutes les activités physiques peuvent être exploitées pour « tisser votre parachute ». Essayez de les aborder avec curiosité et pleine conscience. Remarquez l'apparition de vos pensées et de vos sentiments. Si vous avez le réflexe de « serrer les dents » ou si vous percevez les premiers signes d'aversion, ou si une autre pensée, une autre sensation négative survient, remarquez-le. Essayez d'observer en douceur les sensations qui se déploient. Respirez

avec elles, à l'intérieur d'elles. Augmentez doucement la durée et l'intensité de vos exercices, tout en vous efforçant de demeurer toujours en pleine conscience.

- **Pensez à votre souffle.** Le souffle est toujours là pour vous. Il vous ancre dans l'instant présent. Il est semblable à un ami proche, qui vous rappelle que vous avez de la valeur tel que vous êtes.