

## **Séance 2 : Garder le corps présent à l'esprit**

« Le corps est extrêmement sensible aux plus petites étincelles d'émotion qui traversent constamment notre esprit. Il détecte souvent nos pensées avant que nous n'en soyons conscient, et y réagit souvent comme s'il s'agissait d'éléments réels, concrets, qu'elles soient ou non le reflet exact du réel monde. Et le corps ne se contente pas de réagir à ce que pense l'esprit, il alimente à son tour le cerveau en informations émotionnelles qui peuvent finir par aggraver les peurs, les soucis et un sentiment d'angoisse et de mal-être général...

On peut passer des lustres à planifier, se souvenir, analyser, juger, ruminer et comparer. Aucune de ces actions n'est mauvaise en soi mais elles peuvent finir par saper notre bien-être physique et mental.

Cela implique (...) qu'il est possible d'améliorer considérablement sa vie rien qu'en modifiant son rapport à son corps. Il y a juste un problème : la grande majorité d'entre nous a très peu la conscience de son corps... On fait de lui un étranger. On se bouche les oreilles aux messages qu'il nous envoie. Si le corps et l'esprit ne font qu'un, traiter son corps comme une entité séparée aboutit à perpétuer un sens profond de dislocation au cœur même de notre être. Si nous devons apprendre une chose pour amener la paix et le bien-être dans nos vies dans ce monde frénétique, c'est à réinvestir cette part de nous trop longtemps ignorée. »

Tiré de « Méditer pour ne plus stresser » de Mark Williams et Danny Penman

« Le scan corporel :

- Est un merveilleux champ d'expérimentation pour développer une nouvelle manière de découvrir, directement.
- Nous offre une possibilité d'écouter notre corps qui joue un rôle essentiel dans la perception et l'expression de nos émotions
- La pleine conscience de nos sensations peut défaire le lien entre sensations physiques et pensées, lien qui entretient le cycle de la rumination et du malheur
- Le scan corporel met en évidence le mode faire. Le mode faire est celui qui nous enferme dans une agitation permanente. Il amène à porter un jugement sur tout, d'établir des comparaisons entre les choses telles qu'elles sont et telles que nous les voudrions et de nous acharner à vouloir les changer. Il est défini par le fonctionnement quasi permanent en pilote automatique, la tendance à prendre nos pensées pour des réalités, à vivre dans le passé ou le futur, et à éviter ce qui nous déplaît. Lorsqu'on ressent de la nervosité, de l'agitation, de l'ennui, de la somnolence, c'est l'occasion de reconnaître ces mécanismes pour ce qu'ils sont et peu à peu de les accueillir au lieu de s'en détourner.
- Nous apprend à considérer de façon ouverte et sage les différentes parties de notre corps, même quand celles-ci sont le siège de sensations fortement déplaisantes-leçon que nous pouvons appliquer à d'autres aspects de notre vie. »

Tiré de « Méditer pour ne plus déprimer » de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn

## **Exercices de la semaine :**

1. Le scan corporel 2 fois par jour, 6 jours sur 7
2. L'accomplissement d'une activité routinière en pleine conscience
4. Faire un pas de côté : aller se promener :

Marcher un quart d'heure. La destination n'a pas d'importance. Le but est de marcher le plus possible en pleine conscience, en concentrant votre attention sur vos pieds qui entrent en contact avec le sol, sur les mouvements fluides des muscles et des tendons de vos pieds et de vos jambes. Observez la nature, les personnes et les objets autour de vous, les mouvements d'ombre et de lumière. Essayez d'ouvrir tous vos sens aux odeurs ambiantes, aux bruits, aux sensations (le vent sur votre visage, la pluie sur votre tête).