

## Un guide pour garder le corps à l'esprit lorsqu'on écoute et qu'on parle (attention 50:50).

Dans les pratiques de pleine conscience, nous choisissons souvent de mettre de l'avant un élément de notre expérience. Il peut s'agir, par exemple, du sentiment d'habiter réellement le corps lorsque nous nous tenons debout ou que nous nous déplaçons, en nous concentrant sur la sensation des pieds sur le sol ou de la respiration dans le corps. Cependant, il est souvent plus difficile de maintenir la conscience du corps lorsque nous interagissons avec d'autres personnes que lorsque nous méditons ou nous nous engageons dans des tâches pratiques - il est très facile de passer au mode pilote automatique lorsque nous parlons ou nous écoutons. Or une grande partie de notre réactivité automatique (détresse) vient de notre façon d'entrer en relation avec autrui. L'exercice de l'attention 50 :50 peut être une façon de pratiquer une façon moins réactive, plus décentrée d'entrer en relation avec nos sensations comme sensations, émotions comme émotions, pensées comme pensées alors qu'on est en interaction avec le monde extérieur.

Nous pouvons en effet pratiquer l'attention 50:50 lorsque nous sommes en train d'interagir avec d'autres personnes - en nous exerçant à garder une partie de notre attention dans notre propre expérience et à donner une partie de notre attention à ceux que nous écoutons ou à qui nous parlons. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire que ce soit exactement 50 % ! Il s'agit seulement de garder le corps à l'esprit lorsque nous sommes en relation avec les autres.

L'invitation est de maintenir le ressenti au moment présent du corps alors qu'on interagit avec autrui.

Nous pouvons nous entraîner à la fois avec des objets (plus facile) et avec des personnes (plus difficile !).

Ce qu'il faut faire...

1. Choisissez un moment pour pratiquer cette activité. Vous pouvez choisir une conversation facile pour commencer ou même vous entraîner avec un animal de compagnie ou un objet.
2. Remarquez ce que vous pouvez ressentir physiquement lorsque vous êtes debout ou assis. Centrez l'attention sur les sensations dans les pieds, les mains ou les jambes et aussi sur le ressenti plus large de la position debout ou assise dans l'ensemble du corps. Choisissez de mettre l'accent sur ces sensations et identifiez où vous avez l'impression qu'il y a une base ou un point d'ancrage solide auquel vous pourrez revenir lorsque votre attention s'égarera (ce qui arrive inévitablement).
3. Lorsque nous écoutons quelqu'un qui parle, observer ce qui se passe avec l'attention ? S'envole-t-elle vers la personne qui parle ? Sommes-nous pris par la planification de ce que nous allons dire en réponse, de sorte que nous n'écoutons plus vraiment ? Serait-ce possible de maintenir une partie de notre attention dans le corps pendant que nous écoutons ? Ressentir une partie du corps qui sert d'ancre à l'attention, une "base" à partir de laquelle nous pouvons écouter peut être un moyen très utile de nous engager dans une communication consciente.
4. Quelles zones du corps peuvent être des points d'ancrage utiles pour une attention divisée également entre nous et notre interlocuteur lorsque nous écoutons ou parlons avec quelqu'un ? Les sensations des pieds sur le sol ou du corps sur une chaise ? Sensations des mains ? Mouvements de la respiration dans l'abdomen et/ou les narines ? Trouvez une ancre dans le corps qui est facile à ressentir, à laquelle on peut se sentir connectée, une partie du corps qui est ressentie comme stable par agitée ou activée, par exemple: les pieds, le siège, les mains, le souffle. Essayez de trouver le point d'ancrage qui vous convient le mieux.

Que faire ensuite...

L'invitation est d'explorer ceci comme une pratique que vous pouvez intégrer dans des moments de votre vie.

Il est évident que les proportions d'attention que nous allouons varieront selon les moments [60:40 ; 80:20 etc.].

Le but est de s'entraîner à maintenir une proportion de notre attention dans le champ de notre propre expérience "interne", en particulier dans le corps.

Les pourcentages n'ont pas d'importance et il n'y a pas lieu de s'y attarder ; de toute façon, il n'y a aucun moyen d'être exact. L'intention sous-jacente de la pratique est la clé, en particulier le fait de cultiver la capacité de prendre conscience de la façon dont notre attention est répartie.

Vous pouvez continuer à réfléchir à certaines des questions suivantes :

Quelles zones du corps pourraient être des points d'ancrage utiles pour une attention partagée lorsque vous écoutez ou parlez avec d'autres personnes ? Les sensations des pieds sur le sol ou du corps sur la chaise ? Sensations des mains ? Mouvements de la respiration dans l'abdomen et/ou les narines ?

Qu'est-ce que cela fait de s'entraîner à y prêter attention en ce moment ?

Fixez l'intention de pratiquer cette conscience 50:50 à certains moments de l'écoute et de la parole dans une situation à venir. Vous pouvez identifier une personne en particulier dans votre vie avec laquelle vous aimeriez vous exercer à cette pratique, ou une conversation particulière que vous prévoyez.

Vous pourriez vous poser la question suivante pour l'avenir : "Comment la conscience 50-50 affecte-t-elle mes interactions ?