

Les quatre portes que l'on peut choisir d'ouvrir après l'espace de respiration de 3 minutes



Image par Arek Socha pour Pixabay

L'espace de respiration nous rend parfois au fait de sensations inconfortables, d'émotions difficiles ou de pensées négatives qui continuent à nous troubler même après la pratique de trois minutes.

Dans un tel cas, une deuxième étape peut être nécessaire après avoir recentré notre attention sur les pensées, les émotions ou les émotions difficiles.

Il y a quelques options à considérer, que l'on peut imaginer comme **quatre portes** entre lesquelles nous pouvons choisir lorsqu'un inconfort persiste après l'espace de respiration.

Première porte : La ré-entrée

On choisit de *retourner dans l'espace de respiration* jusqu'à ce que l'on puisse être plus confortable avec la situation. La situation demeure la même, mais les pensées, les émotions et/ou les sensations deviennent moins difficiles, ou ne sont plus difficiles, alors que nous y portons notre pleine conscience dans l'espace de respiration.

Deuxième porte : Le corps

On choisit de *porter attention aux sensations physiques* de manière à pouvoir changer notre relation aux émotions difficiles. Nous ramenons notre attention aux parties du corps où les sensations sont les plus intenses et respirons dans ces endroits. Nous pouvons également choisir d'*investiguer ces sensations* : où commencent-elles, où se terminent-elles? Quel est le point du corps où la sensation est la plus intense?

Troisième porte : La pensée

Après l'espace de respiration, il se peut que l'on remarque que ce sont nos pensées qui teintent le plus notre expérience d'inconfort. Nous pouvons alors choisir de nous demander : « Qu'est-ce que je ressens maintenant, spécifiquement, à ce moment même? » pour déterminer à quelle émotion ces pensées sont associées. Une curiosité bienveillante envers notre émotion peut nous donner une autre perspective, plutôt que de nous laisser emporter par un torrent de pensées négatives. Identifier l'émotion peut nous aider à rester « derrière la chute d'eau » des pensées négatives, de voir leur force sans être entraîné par elles.

Il y a également d'autres stratégies que nous pouvons choisir en empruntant la porte des pensées :

- Les observer entrer et quitter notre esprit, sans sentir le besoin de les suivre.
- Déplacer notre attention vers le corps, vers les sensations qui sont présentes. Voir si l'on peut suivre ces sensations plutôt que nos pensées.
- Écrire nos pensées sur papier. Cela permet de prendre un certain recul. Voir si cela permet qu'elles deviennent moins envahissantes.
- Adopter une attitude curieuse à propos de nos pensées : Suis-je peut-être en train de me juger? Suis-je peut-être en train de me blâmer? Suis-je en train de confondre une pensée avec la réalité? Suis-je en train de penser en tout noir/tout blanc, ou de m'attendre à la perfection?

Quatrième porte : L'action

Même lorsqu'on s'est entraîné à devenir conscient des expériences difficiles et à leur permettre de devenir présentes à l'esprit, cela ne veut pas dire nécessairement que l'on doit rester passif face à elles. Parfois, après avoir reconnu qu'une expérience difficile est présente, il est important de se tourner vers l'action.

Plus précisément, on peut se tourner vers une action qui nous procure du plaisir (prendre une marche, un bain; appeler un ami...) ou une action qui nous donne un sentiment de compétence ou d'accomplissement (par exemple : faire le ménage, ouvrir/classer notre courrier, faire la première étape en vue de solutionner un problème...).

Traduit et adapté de : mindfulnoggin.com (MMBPro)