

Notes à lire après la séance 1

Une définition de la pleine conscience :

Pleine conscience – mindfulness- signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire :

Delibérement, au moment voulu, sans jugement de valeur (Jon Kabat-Zinn).

Résumé de la première séance : le pilote automatique

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilote automatique », sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présents », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

En pilote automatique, les événements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations (dont nous ne sommes peut-être que vaguement conscients), peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont fait problème dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement. Nous réalisons cela en nous entraînant à devenir plus conscients de l'objet de notre attention, puis en changeant délibérement de point de focalisation, encore et encore.

Pour commencer, nous utilisons notre attention aux différentes parties du corps comme ancrage de notre conscience au moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à diriger délibérement notre attention et notre conscience vers différents endroits. C'est le but de l'exercice du body scan qui est le principal exercice à domicile de la semaine prochaine.