

Notes à lire après la séance 5

« Permettre/lâcher prise »

L'essentiel de cet exercice est de devenir pleinement conscient de ce qui est prédominant dans notre expérience du moment.

Ainsi, si l'esprit est répétitivement attiré par un endroit – des pensées, sentiments ou sensations corporelles particulières – nous allons délibérément et intentionnellement porter une attention bienveillante à celui-ci. Il s'agit de la première étape.

La seconde étape est d'observer, du mieux que nous pouvons, la manière dont nous faisons l'expérience de ce qui se passe à ce moment.

Souvent, nous nous retrouvons avec des pensées, sentiments, sensations corporelles qui émergent, auxquels nous réagissons sans les accepter. Si nous apprécions ces pensées, sentiments, sensations, nous avons tendance à nous y accrocher. Si nous ne les apprécions pas – parce qu'ils sont douloureux, déplaisants ou inconfortables d'une quelconque façon – nous avons tendance à nous contracter, à les repousser par peur, par irritation ou par ennui. Chacune de ces réactions est le contraire de l'acceptation.

La manière la plus simple de se relaxer est avant tout, d'arrêter de rendre les choses différentes. Accepter ce que l'on vit consiste simplement à autoriser ce qui se passe, quoique ce soit, plutôt que d'essayer de changer les choses et de créer un autre état.

Par l'acceptation, nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est dans le présent. Nous « laissons être », en observant et en remarquant simplement ce qui est actuellement présent. C'est une manière de répondre différemment aux expériences.

Par exemple, si vous remarquez que votre conscience s'éloigne sans cesse de votre respiration (ou d'un autre centre d'attention) pour s'orienter vers des sensations corporelles particulières associées à un inconfort physique, des émotions ou des sentiments, la première étape est de devenir pleinement conscient de ces sensations physiques, de déplacer délibérément le centre de votre attention vers la partie du corps où ces sensations sont les plus importantes. La respiration constitue un outil utile pour réaliser ceci.

Comme vous l'avez fait dans le body scan, vous pouvez porter une conscience bienveillante à cette partie du corps en respirant par elle à l'inspiration et en expirant par elle à l'expiration.

Une fois que votre attention s'est dirigée vers ces sensations corporelles et qu'elles ont été portées à la conscience, dites-vous : « Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les »

Restez alors avec la conscience de ces sensations physiques, de votre relation avec elles, en les acceptant, en acceptant qu'elles puissent exister.

Il peut être utile de se répéter : « Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les », en utilisant chaque expiration pour vous adoucir et vous ouvrir à ces sensations dont vous prenez conscience.

L'acceptation n'est pas de la résignation : l'acceptation est un premier pas vital qui nous permet de devenir pleinement conscients des difficultés, et, le cas échéant, d'y répondre de manière habile plutôt que de réagir machinalement, en exécutant automatiquement nos vieilles (et souvent inefficaces) stratégies pour faire face aux difficultés.

Utiliser l'espace de respiration – instructions supplémentaires

Lorsque vous êtes troublé par des pensées ou des sentiments :

1. Conscience

Observez – dirigez le centre de votre attention vers votre expérience intérieure et observez ce qu'il se passe au niveau de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations corporelles.

Décrivez, reconnaissez, identifiez – exprimez en mots vos expériences ; par exemple, dites-vous intérieurement « je sens de la colère grandir en moi » ou « les pensées autocritiques sont là ».

2. Redirigez l'attention

Redirigez- gentiment toute votre attention vers la respiration.

Suivez la respiration pendant tout son trajet lors de l'inspiration et de l'expiration.

Essayez de constater « à l'arrière-plan » de votre esprit : « inspiration...expiration... », ou de compter : « J'inspire, 1...j'expire, 1... ; j'inspire 2...j'expire 2... », etc.

3. Déployez l'attention

Elargissez votre attention à l'ensemble de votre corps – particulièrement aux sensation d'inconfort, de tension et de résistance. Si ces sensations sont présentes, alors portez-y votre attention en respirant en elles, à l'inspiration. Ensuite, expirez à partir de ces sensations, vous adoucissant et vous ouvrant à elles, à l'expiration. Lors de l'expiration, dites-vous : « Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les ».

Prenez conscience de votre expression faciale et de votre attitude corporelle et ajustez-les. Portez cette conscience élargie, du mieux que vous le pouvez, aux autres moments de votre journée.