

Séance 2 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :
<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

La respiration. Une ancre dans le présent.

Plan :

- 1. Retour sur les exercices de la séance 1.
- 2. Explications sur la méditation centrée sur la respiration.
- 3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation respiration** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)
- 4. Résumé
- 5. Exercices.

-1. Retour sur les exercices de la séance 1.

-Score à la MAAS : ... /90

-2. Explications sur l'intérêt de la méditation centrée sur la respiration.

Naturellement, mon esprit est en « pilotage automatique », c'est-à-dire que mon attention est attirée automatiquement sur ce qui est agréable ou désagréable. Quand je suis confronté(e) à des expériences difficiles, cela occasionne des ruminations qui ne m'aident pas beaucoup. On peut appeler nos ruminations le « bavardage de l'esprit ». Ce bavardage me fait peur, alors je tente de lutter, de le faire taire, mais ce n'est pas bien mieux... car cette lutte me prend beaucoup de force et me fait également souffrir à la longue.

Viser la pleine conscience, c'est avoir conscience de l'endroit où se pose l'attention dans mon esprit. Quand je dirige mon attention délibérément, je deviens observateur de ce qui se passe dans mon esprit, dans mon corps et autour de moi. Cela me permet de devenir pleinement conscient du bavardage de mon esprit. Alors je peux prendre de la distance, ne plus ruminer et ne plus lutter.

On pense parfois que la méditation, c'est être dans sa bulle, réfléchir à des choses spirituelles ou profondes. C'est tout le contraire. Il s'agit de s'immerger dans l'expérience présente, qui se déroule moment après moment. Dans la méditation, je ne pense pas, j'observe mes pensées, c'est très différent !

Aujourd'hui, il est question d'améliorer mon fonctionnement en pleine conscience en réalisant un exercice de méditation basée sur la respiration.

La respiration, c'est la vie. Je peux penser à ma respiration comme à un fil ou une chaîne qui lie tous les éléments de ma vie, de ma naissance jusqu'à maintenant. Ma respiration est toujours là, à tout moment. Je suis dépendant de l'environnement et de l'oxygène. L'oxygène est renouvelé par les plantes. Je peux prendre conscience qu'en tant qu'être vivant, je fais partie d'un tout, d'une globalité où chacun a sa place.

La respiration est avec moi tout le temps. Je peux l'utiliser comme un outil, comme une ancre, pour amener de la stabilité dans mon corps et mon esprit. Je peux me brancher à son écoute à tout moment.

La plupart du temps, je ne suis pas en contact avec ma respiration. J'en prends conscience uniquement quand j'ai du mal à respirer à la suite d'un effort ou d'une angoisse.

Ainsi, une des premières choses que je peux faire pour rejoindre la pleine conscience est d'entrer en contact avec elle. Je ne cherche pas à la contrôler. Simplement, juste la remarquer et apprendre à la connaître, comme une amie. Tout ce qui est nécessaire est que je place mon attention sur mon souffle et que je ressente ce phénomène avec intérêt.

Avec la pratique, je deviendrai de plus en plus conscient de ma respiration. Je pourrai l'utiliser pour rester connecté(e) au moment présent. Je donne une direction à mon attention et je prends conscience de là où elle se pose. Cela permet à mon esprit d'avoir moins tendance à ressasser le passé et de moins anticiper l'avenir. Les idées peuvent venir, mais elles sont identifiées comme des événements mentaux auxquels il est possible de ne pas obéir ou fusionner (Je fusionne avec mes pensées quand je n'ai aucun recul par rapport à elles). Le fait de ne pas fusionner me permet d'être plus souple dans mon rapport avec moi-même et les autres. Il y a moins de luttes et de tensions.

-3. Écoute de l'enregistrement : Méditation par la respiration/version courte.

NB : il n'est pas obligatoire d'écouter maintenant l'enregistrement. Pour plus de facilité, je peux lire le PDF de la séance intégralement et écouter l'enregistrement la prochaine fois.

Le but de cet exercice est de se rendre compte du bavardage intempestif de l'esprit.

Consignes : Il est bénéfique de refléter physiquement les attitudes intérieures de confiance en soi, de stabilité et de sérénité que je recherche.

Alors je pratique cet exercice plutôt assis. J'adopte une posture droite et digne si possible, avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. Il sera plus facile de ne pas m'assoupir dans cette position. Je pose mes pieds à plat sur le sol. Je décolle mon dos du dossier de la chaise (cela peut amener des tensions

dans les lombaires, mais cela passera avec l'entraînement). Je pose mes mains à plat sur mes cuisses.

Il est conseillé de faire l'exercice en fermant les yeux. Mais parfois, il est plus facile de rester concentré en regardant fixement un objet devant soi.

-Écoute de l'enregistrement : **Méditation respiration/version courte**
(Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

Retour sur l'expérience de cette méditation :

Ai-je bien identifié le phénomène suivant ? : Durant l'exercice, mes pensées viennent, m'embarquent et me déposent parfois très loin de l'exercice sans que je m'en rende compte tout de suite. Cela montre trois choses très importantes :

Tout d'abord, mon esprit produit des pensées, des images, fait revenir des souvenirs et anticipe l'avenir. C'est une machine à rechercher, anticiper et résoudre les problèmes. Il s'agit du bavardage de l'esprit.

Ensuite, durant les moments où je me fais embarquer par ce bavardage, ces histoires que raconte mon esprit, je suis en fusion avec ce bavardage. C'est ma réalité. Je ne me rends pas compte que je pense, je suis absorbé par ma pensée. Je ne fais plus qu'un avec elle.

Enfin, grâce à la pratique de l'exercice de méditation où je dois porter une attention à l'expérience présente qui se déroule, j'arrive à me rendre compte de ces phénomènes et à en sortir. J'apprends à défusionner, à mettre un peu à distance les productions de mon esprit.

Remarque très importante : l'objectif n'est pas que mon esprit se taise : « C'est quasi impossible ! » Alors je ne me dis pas : « Je n'y arrive pas ! Je ne sais pas le faire ! Je n'arrive pas à rester concentré(e) ! »

L'esprit qui se disperse après quelques minutes de méditation, c'est aussi normal que d'être essoufflé quand je cours. Réussir à maintenir son attention nécessite des efforts et de l'entraînement.

Je fais simplement du mieux que je peux pour maintenir mon attention sur l'objet que j'ai choisi. Et si je suis contrarié(e) de constater que je décroche très souvent, je peux appliquer ces quelques conseils :

-Je médite dans une position assise.

-Je médite sur des temps plus courts au départ (5 ou 10 minutes), mais de façon plus fréquente.

-Je garde l'enregistrement comme support (l'enregistrement canalise l'attention et la raccroche)

-Je peux compter « dans ma tête » le nombre de fois où j'observe mes inspirations et expirations. (Par exemple, je compte 1 pour la première inspiration et je compte 2 pour la première expiration, puis je compte 3 pour la

seconde inspiration et ainsi de suite...) Au départ, je compte jusque 10, puis je reprends à 1. Ensuite, je peux réaliser des séries plus longues.

-Je peux aussi m'aider de « mantras » à prononcer dans ma tête ou à haute voix. Les mantras sont des outils pour canaliser l'esprit. Il s'agit de phrases ou de sons à prononcer répétitivement pour focaliser l'attention, comme par exemple se répéter : « J'observe mon inspiration... j'observe mon expiration... j'observe mon inspiration... »

Ce n'est qu'après 10-15 semaines de pratique que mon attention sera un peu plus facilement canalizable. Alors patience !

L'objectif n'est pas de rester bien concentré au commencement de la pratique de la méditation. Il est juste de devenir de plus en plus conscient du bavardage de notre esprit. D'être plus conscient de notre esprit qui juge, qui compare, qui condamne, qui parle des choses mauvaises, ou pas assez bien et qui doivent changer...

On peut écouter ce bavardage, mais ne pas lui donner toute la place. Parce que premièrement, les pensées ne sont pas « vraies » (elles sont le résultat d'évaluations très approximatives de la réalité). Ensuite, elles ne sont pas toujours utiles (que la pensée soit vraie ou fausse, si elle me pousse à souffrir ou à me comporter de façon contraire à mes valeurs, à quoi bon rester fidèle à elle ?).

Une pensée, c'est comme un écho sur un radar. Elle ne signale pas un danger, mais un risque de danger. La pensée joue son rôle de sentinelle. L'esprit cherche parfois des solutions à des problèmes qui n'en appellent pas (il vaut mieux parfois accepter les choses). Charge à nous de ne pas prendre nos pensées pour argent comptant, de ne pas y réagir au quart de tour. Si je fusionne avec cette pensée : « N'y va pas, tu vas te sentir mal et avoir peur », quelle sera ma vie ? Est-ce que c'est parce que je risque d'avoir peur que je ne dois pas faire quelque chose d'important pour moi ? Si je me rends compte que cette pensée n'est pas une vérité mais juste une pensée, je peux prendre le temps de décider en pleine conscience : « Est-il possible d'accepter de me sentir mal un petit moment pour donner du sens à ma vie et d'être fier de moi ? »

-4. Résumé :

La pleine conscience de ma respiration :

-Me ramène facilement à l'instant présent, ici et maintenant.

-Est toujours disponible comme point d'ancrage où que je sois.

-Ancré(e) par ma respiration, je peux observer le bavardage de mon esprit. Je suis aussi conscient(e) qu'il ne s'agit que de pensées, et non pas de vérités.

-5. Exercices à réaliser avant de passer à la séance 3 (à noter dans mon carnet de bord) :

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique 3 fois une méditation par la respiration (2 fois en écoutant l'enregistrement et 1 fois sans). Je décris ce que m'ont apporté(e) ces expériences.

Encore une fois, je réalise les exercices du mieux que je peux, et je ne peste pas quand je me rends compte que je décroche beaucoup. C'est justement le fait de me rendre compte que mon esprit est doué pour m'embarquer, qui est utile.

Deux petites précisions.

Ceci est un apprentissage.

Les exercices permettent d'apprendre. Les enregistrements reprennent toujours les mêmes ingrédients. Il n'est pas difficile techniquement de viser la pleine conscience. Mais c'est un apprentissage long, astreignant et parfois ennuyeux et douloureux. Au départ, je vais d'abord prendre conscience de **cette tempête d'idées que je n'arrive pas à faire taire !**

Alors au début, je vise la pleine conscience en méditant accompagné par l'enregistrement. J'utilise des stratagèmes pour canaliser ma concentration.

J'ai appris à viser la pleine conscience en respirant. Dans les leçons à venir, je vais apprendre à méditer en ressentant ce qui se passe dans mon corps, en écoutant les sons, en marchant ou en mangeant. Quand je comprends un peu le principe de chaque méditation, je me lance et je médite sans écouter l'enregistrement. Ce sera un peu plus difficile peut-être, mais aussi plus efficace sûrement.

Progressivement, je dois le plus possible veiller à viser la pleine conscience dans ma vie quotidienne, en dehors des moments de méditation. La pleine conscience doit infuser dans le fonctionnement de mon esprit. Je peux par exemple profiter d'être dans les bouchons, au feu rouge ou dans une salle d'attente pour me centrer sur ma respiration. Au lieu de « perdre mon temps », j'investis dans mon bien-être. Dès qu'un beau paysage s'offre à moi, je prends un peu de temps pour être dans la contemplation. Je tente de retrouver, jour après jour, mon regard d'enfant, la faculté de m'émerveiller de toutes les petites choses de la vie. Je m'observe, je prends conscience de la façon dont je vis le quotidien et les grands moments.

De la pratique... et du temps.

Les personnes qui souffrent veulent rapidement être soulagées. C'est compréhensible. Voici un échange entre une personne en souffrance et un thérapeute qui enseigne la pleine conscience :

Patient : « Je veux vite être soulagé, je n'en peux plus ! »

Thérapeute : « Si vous me dites que vous voulez que je vous aide pour courir le marathon demain, vous pensez que je vais vous répondre quoi ? »

Patient : « Que ce n'est pas possible, que je dois m'entraîner régulièrement et augmenter ma quantité d'entraînement pour développer mes muscles et mon cœur... »

Thérapeute : « Eh bien, si vous voulez que votre cerveau produise du « zen », c'est la même chose !!! Le cerveau est comme un muscle, il se modifie suivant ce qu'on lui demande de faire. Si vous voulez que votre cerveau fonctionne autrement, il faut l'entraîner régulièrement et sur une certaine période... »

« Il est prouvé que la pratique régulière de la méditation modifie le cerveau et soulage la souffrance. C'est garanti, mais il faut le faire... et c'est parfois ennuyeux... contraignant... douloureux même parfois, comme quand nous avons des courbatures à la reprise d'un sport »

« Personne ne peut le faire pour vous, c'est à vous de jouer si vous voulez changer. C'est pour cela qu'il existe des exercices durant les séances et entre les séances. La réussite du programme repose surtout sur une pratique régulière (au moins un exercice tous les deux jours). Comprendre le principe de pleine conscience ne sert à rien. L'efficacité réside dans la pratique, car il s'agit d'un **entraînement mental**. Vouloir changer le fonctionnement de son cerveau sans pratiquer, c'est comme un sportif qui voudrait progresser en restant avachi sur son canapé !!!

Les études montrent qu'il est nécessaire de pratiquer au moins 2h30 par semaine durant 8 à 10 semaines pour commencer à ressentir un bénéfice.