

Séance 4 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 4 :
« reconnaître l'aversion »

Les expériences difficiles sont une partie incontournable de la vie. Notre manière de leur faire face est ce qui fait la différence : soit elles dirigent et contrôlent nos vies, soit nous sommes capables de les considérer avec plus de distance. Devenir davantage conscient des pensées, sentiments et sensations corporelles suscités par les événements nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, et nous pouvons plutôt répondre en pleine conscience et de façon plus habile.

En général, nous réagissons à nos expériences d'une de ces trois manières :

1. Nous nous désintéressons de l'expérience, nous nous ennuyons, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part « dans notre tête ».
2. Nous cherchons à nous accrocher aux choses en ne nous permettant pas de « laisser partir » les expériences présentes ou en souhaitant vivre des expériences autres que celles que nous vivons à cet instant.
3. Nous voulons que les expériences actuelles cessent, nous sommes en colère et nous souhaitons nous en débarrasser, ou éviter les expériences futures que nous ne désirons pas.

Nous en avons longuement parlé en classe, chacune de ces manières de réagir peut causer des problèmes, et particulièrement la tendance que nous avons à réagir aux sentiments désagréables par l'aversion. Pour l'instant, l'essentiel est de mieux prendre conscience de notre expérience, de manière à ce que nous puissions y répondre en toute conscience plutôt que d'y réagir de façon automatique.

La pratique régulière de la méditation assise nous donne de nombreuses occasions d'observer les moments où nous nous sommes éloigné de la conscience de l'instant, de noter avec une conscience bienveillante ce qui a attiré notre attention, et de la ramener gentiment et fermement à notre objet d'attention, en nous reconnectant à une conscience d'instant en instant. À d'autres moments de la journée, nous pouvons également nous donner l'occasion d'apprendre à *répondre* plutôt qu'à *réagir*, en utilisant volontairement les trois minutes d'espace de respiration chaque fois que nous observons des sensations désagréables, une impression de « tension » ou de « retenue » dans le corps.

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements.)

Séance 4 – DOCUMENT 2 – La marche en pleine conscience

1. Choisissez un endroit spacieux et ouvert dans lequel vous pourrez vous déplacer sans vous inquiéter du regard des autres. Cet endroit peut se trouver à l'intérieur ou à l'extérieur et la longueur de votre « promenade » variera entre 7 et 10 pas.
2. Commencez en vous plaçant à une extrémité de votre espace, avec les pieds parallèles et écartés d'environ la largeur du bassin, et les genoux « déverrouillés », pour qu'ils puissent facilement fléchir. Les bras pendent le long du corps, ou les mains se croisent sans tension devant le corps. Le regard se pose, tout en douceur, droit devant vous.
3. Dirigez la conscience vers les plantes des pieds, observant les sensations physiques du contact des pieds avec le sol et du poids du corps qui se transmet au travers des jambes et des pieds. Il peut être intéressant de plier très légèrement les genoux une ou deux fois, pour avoir des sensations plus claires dans les jambes et dans les pieds.
4. Lorsque vous vous sentez prêt(e), transférez le poids du corps dans la jambe droite, notant les changements de sensations physiques dans les jambes et les pieds au fur et à mesure que la jambe gauche « se vide » et que la jambe droite prend en charge le poids du corps.
5. Lorsque la jambe gauche est « vide », laissez le talon gauche lentement se soulever, notant les sensations dans les muscles du mollet, et continuez, permettant à l'ensemble du pied gauche de se soulever jusqu'à ce que seuls les orteils soient encore en contact avec le sol. Conscient(e) des sensations physiques dans les jambes et dans les pieds, levez lentement le pied gauche, et avancez-le doucement, sentant le pied et la jambe alors qu'ils se déplacent dans l'air, et déposez le talon sur le sol. Permettez au reste de la plante du pied gauche d'entrer en contact avec le sol au fur et à mesure que vous transférez le poids de votre corps dans la jambe et le pied gauches, et prenez conscience des sensations physiques plus intenses dans cette partie de votre corps alors que la jambe droite « se vide » et que le talon droit quitte le sol.
6. Lorsque le poids de votre corps est totalement transféré dans la jambe gauche, laissez le reste du pied droit se lever et avancez-le lentement, conscient(e) des changements de sensations physiques dans le pied et la jambe. Maintenez votre attention sur le talon droit au moment où il entre en contact avec le sol. Au fur et à mesure que le pied droit se pose gentiment sur le sol, transférez le poids de votre corps dans ce pied tout en restant conscient(e) des changements de sensations physiques dans vos deux jambes et vos deux pieds.
7. Continuez votre marche de cette façon, lentement, conscient(e) en particulier des sensations des plantes des pieds et des talons chaque fois qu'ils touchent le sol, et des sensations dans les muscles des jambes lorsqu'elles se soulèvent vers l'avant.
8. Lorsque vous avez atteint l'autre côté de votre promenade, arrêtez-vous quelques instants. Ensuite, tournez sur vous-même, lentement, tout en étant conscient(e) des séquences très complexes de mouvement nécessaires, et en les appréciant, et poursuivez la marche consciente.
9. Marchez d'un côté à l'autre, en portant votre attention, du mieux que vous le pouvez, sur les sensations physiques dans les pieds et dans les jambes, et sur la sensation qui naît du contact des pieds avec le sol. Le regard est toujours doucement posé sur un point, droit devant vous.
10. Quand vous remarquez que le mental s'est écarté de la conscience des sensations physiques, ramenez-le gentiment aux sensations des pieds et des jambes, en utilisant,

en particulier, les sensations de contact des pieds avec le sol pour vous « ancrer » et vous reconnecter avec le moment présent, tout comme vous avez utilisé le souffle pendant la méditation assise. Lorsque vous remarquez que l'esprit a vagabondé, il peut aussi se révéler utile de rester sans bouger pendant un moment, de vous recentrer, avant de reprendre votre marche.

11. Continuez de marcher pendant 10 à 15 minutes, ou plus longtemps, si vous le souhaitez.
12. Dans un premier temps, marchez à une cadence plus lente que celle que vous avez habituellement. De cette façon, il vous sera plus facile d'être pleinement conscient(e) des sensations physiques causées par les mouvements de la marche. Quand vous vous sentez plus à l'aise dans la pratique, vous pouvez faire l'expérience d'une marche plus rapide, aussi rapide, voire même plus rapide que votre rythme habituel. Si, au contraire, vous vous sentez particulièrement agité(e), vous pouvez commencer en marchant très vite, avec conscience, puis au fur et à mesure que l'agitation retombe, ralentissez votre cadence pour revenir à votre rythme naturel.
13. Chaque fois que vous le pouvez, amenez une conscience similaire à celle que vous pratiquez pendant la méditation marchée à vos expériences quotidiennes de la marche.

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements.) Pour plus de lisibilité, téléchargez une version plus grande de ce document à la page www.guilford.com/MBCT_materials.

**Séance 4 – DOCUMENT 3 – Pratiques à domicile pour la semaine
suivant la séance 4**

1. Pratiquez la méditation assise guidée 6 jours sur 7 (enregistrement 11) et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. (Comme autre option, vous pouvez alterner la méditation assise guidée et la marche *ou* les mouvements en pleine conscience. Indiquez l'option choisie sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile.)
2. Les 3 minutes d'espace de respiration – périodes fixées préalablement (enregistrement 8). Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, aux moments que vous avez fixés à l'avance. Chaque fois que vous faites cette pratique, entourez un R sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
3. Les 3 minutes d'espace de respiration – version faire face (enregistrement 9). Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration *chaque fois que vous remarquez des sentiments désagréables*. À chaque fois, entourez un X au jour approprié sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements.)

Séance 4 – DOCUMENT 4 – Fiche d’auto-observations

Nom :

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur la fiche d’auto-observations. Prenez également note de tout ce qui peut survenir lors de la pratique à domicile pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Mercredi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	
Jeudi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	
Vendredi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	
Samedi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	
Dimanche Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	

Reconnaître l'aversion. Séance 4

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Lundi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	
Mardi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	
Mercredi Date :	Méditation assise : R R R X X X X X X X X X X X X	

R : espace de respiration de 3 minutes – périodes fixées au préalable

X : espace de respiration de 3 minutes – version faire face

Adapté de Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements.)

Séance 4 – DOCUMENT 5 – Rester présent

Songez à utiliser votre corps comme une voie vers la conscience. Cela peut être aussi simple que de rester pleinement conscient(e) de votre posture. Vous êtes probablement assis(e) au moment où vous lisez ceci. Quelles sont vos sensations corporelles à cet instant ? Lorsque vous aurez fini de lire et vous lèverez, sentez le mouvement de se lever, de se déplacer vers l'activité suivante ou de se coucher à la fin de la journée. Soyez présent(e) dans votre corps quand vous bougez, quand vous attrapez quelque chose, quand vous vous tournez. C'est aussi simple que ça.

Exercez-vous patiemment à ressentir ce qui est présent – et le corps est toujours présent – jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature pour vous de ressentir les moindres mouvements que vous faites. Si vous étendez le bras pour attraper quelque chose, vous le faites de toute façon ; il n'y a rien que vous deviez faire en plus. Remarquez simplement le mouvement. Vous êtes en train de bouger. Pouvez-vous vous entraîner à être là, à le sentir ?

C'est très simple. Entraînez-vous encore et encore à ramener votre attention vers votre corps. Cet effort basique, qui paradoxalement constitue un retour relaxant dans l'instant, nous donne la clef pour étendre notre conscience depuis les moments formels de méditation à notre vécu en pleine conscience dans notre quotidien. Ne sous-estimez pas le pouvoir que vous tirez du ressenti des mouvements simples de votre corps tout au long de la journée.

Tiré de Insight Meditation de Joseph Goldstein⁹². © 1994 Joseph Goldstein. Imprimé avec l'autorisation de Shambhala Publications, Inc., Boston, www.shambhala.com. Nouvelle impression dans Segal, Williams et Teasdale. © 2013 Guilford Press. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement. (Voir la page sur les droits d'auteur pour plus de renseignements.)