

Séance 3 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 3 :
« rassembler l'esprit dispersé »

Cette semaine, nous nous sommes entraînés à mettre notre conscience sur la respiration et sur le corps en mouvement. Le mental est souvent dispersé et perdu dans des pensées, car en arrière-plan il cherche à terminer des tâches passées non terminées ou à atteindre des objectifs futurs. Il nous faut trouver une méthode fiable pour « revenir » délibérément à l'ici et maintenant. Le souffle et le corps offrent des centres d'attention toujours présents auxquels nous pouvons nous reconnecter avec une pleine présence, pour rassembler notre mental dispersé et le calmer, et ensuite passer gentiment du mode faire au mode être.

Se centrer sur la respiration :

- vous ramène à l'instant présent, *l'ici et maintenant* ;
- constitue un point d'ancrage et un *refuge*, où que vous soyez ;
- peut véritablement changer votre expérience en vous reliant à un espace plus vaste, et vous offrant une plus large perspective.

MÉDITATION ASSISE : LES BASES

Il est utile d'adopter une posture droite et digne, avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. Cette posture reflète les attitudes intérieures de confiance en soi, d'acceptation de soi, de patience et d'attention alerte que nous cultivons.

Pratiquez sur une chaise ou sur le sol. Si vous employez une chaise, choisissez-en une qui a un dossier droit et qui permet à vos pieds d'être à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, asseyez-vous en avant du dossier, pour que votre colonne se soutienne d'elle-même.

Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, faites-le sur un coussin épais et ferme (ou un oreiller replié une ou deux fois), de manière à surélever vos fesses de 10 à 20 centimètres au-dessus du sol. Quel que soit votre support d'assise, voyez s'il est possible de vous installer pour que vos hanches soient légèrement plus hautes que vos genoux.

Les mouvements en pleine conscience permettent :

- de prolonger l'enseignement du scan corporel en apprenant comment nous pouvons amener la conscience à l'expérience corporelle (la sensation) et l'habiter ;
- de repérer les vieilles habitudes mentales, particulièrement celles qui poussent à se donner beaucoup de mal pour atteindre un but ;
- de travailler avec l'intensité et les points de frontière physiques, et d'apprendre à accepter nos limites ;
- d'apprendre de nouvelles façons de prendre soin de nous-même.

Au travers du mouvement, il nous est possible de nous connecter directement avec la conscience du corps. Le corps est un endroit où s'expriment souvent les émotions, sous la

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

surface et sans que nous en soyons conscient. Si bien que devenir davantage conscient du corps nous offre un endroit de plus où nous situer et à partir duquel regarder nos pensées.

Traduit et 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 3 – DOCUMENT 2 – 3 minutes d'espace de respiration :
instructions de base**

Étape 1. PRENDRE CONSCIENCE

Intensifiez votre conscience de la situation de ce moment en adoptant délibérément une position droite et digne, que vous soyez assis(e) ou debout. Si cela vous convient, fermez doucement les yeux. Ensuite, en amenant votre conscience sur votre expérience intérieure et en la reconnaissant, demandez-vous : « Quelle est mon expérience **en ce moment** ? »

- Quelles **PENSÉES** traversent l'esprit ? Du mieux que vous le pouvez, reconnaissez ces pensées comme des événements mentaux, peut-être en les verbalisant.
- Quels **SENTIMENTS** sont présents ? Tournez-vous vers toute impression d'inconfort mental ou de sentiments déplaisants, en les reconnaissant.
- Quelles **SENSATIONS** corporelles sont là juste en ce moment ? Scannez peut-être rapidement votre corps pour repérer toutes les sensations de tension ou de raideur, tout en reconnaissant les sensations.

Étape 2. RASSEMBLER L'ATTENTION

Ensuite, redirigez doucement votre attention vers les sensations physiques de la respiration. Rapprochez-vous de la sensation d'inspiration et d'expiration dans l'abdomen... ressentant les sensations de la paroi abdominale, qui se gonfle quand le souffle entre... et se dégonfle quand le souffle sort. Suivez l'inspir et l'expir d'instant en instant depuis le tout début jusqu'à la toute fin, utilisant la respiration pour vous ancrer dans le présent.

Étape 3. ÉTENDRE L'ATTENTION

Maintenant, étendez le champ de votre conscience à partir de la respiration pour y inclure le corps dans sa totalité, votre posture et votre expression faciale.

Si vous prenez conscience de n'importe quelle sensation d'inconfort, de tension ou de résistance, amenez votre attention à cet endroit, en y envoyant le souffle pendant une inspiration. Puis, expirez à partir de ces sensations, tout en vous détendant et vous ouvrant.

Du mieux que vous le pouvez, amenez cette conscience étendue aux moments qui vont suivre dans votre journée.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale et Kabat-Zinn⁷⁶. © 2007 Guilford Press. Nouvelle impression dans Segal, Williams et Teasdale (Guilford Press, 2013). 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 3 – DOCUMENT 3 – Pratique à domicile pour la semaine suivant la séance 3

Cette semaine, nous allons utiliser trois pratiques formelles :

Les jours 1, 3 et 5, pratiquez la méditation des étirements et de la conscience de la respiration (enregistrement 6) et inscrivez vos réactions sur la fiche d'auto-observations. Cette méditation combine quelques minutes d'étirements doux et des instructions pour la pleine conscience du souffle et du corps.

1. *Les jours 2, 4 et 6*, pratiquez la méditation du mouvement en pleine conscience (enregistrement 5) et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations. **Si vous souffrez du dos ou de tout autre problème de santé qui peut créer des problèmes, décidez vous-même quels exercices exécuter (et vous pouvez choisir de ne pas en exécuter), et consultez votre médecin ou votre physiothérapeute si vous êtes incertain(e).**
2. *Chaque jour* : pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, aux moments que vous avez déterminés préalablement (en utilisant au moins une fois par jour l'enregistrement 8). À chaque fois, entourez un R sur la fiche d'auto-observations.
3. *Chaque jour* : complétez le Calendrier des Événements Désagréables (une expérience par jour). Prenez cette pratique comme l'opportunité d'une réelle prise de conscience, *au moment où l'événement se produit*, des pensées, des sentiments et des sensations corporelles qui accompagnent l'événement déplaisant. Notez-les et prenez-en note de façon détaillée, dès que vous le pourrez (par exemple : les mots ou les images précis par lesquels les pensées ont émergé ainsi que la nature et l'endroit précis des sensations corporelles). **Quels sont les événements désagréables qui vous déstabilisent ou vous font « plonger » (qu'ils soient importants ou banals) ?**

Traduit et 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 3 – 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 au cours des pratiques à domicile, pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Mercredi : Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Jeudi Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Vendredi Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Samedi Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Dimanche Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Lundi Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Mardi Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	
Mercredi Date :	Étirement et respiration : Mouvement en pleine conscience : R R R :	

R : 3 minutes d'espace de respiration (version de base).

Traduit et 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 3 – DOCUMENT 5 – le Calendrier des Événements Désagréables

Nom :

Prenez conscience d'un événement désagréable lorsque celui-ci survient. Posez-vous les questions ci-dessous pour centrer votre attention sur les détails de l'expérience au moment où elle se passe. Plus tard, rapportez vos observations sur cette fiche.

Jour	Quelle expérience avez-vous faite ?	Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties précisément pendant cette expérience ?	Quels états d'esprit, humeurs et sentiments accompagnaient cette expérience ?	Quelles pensées ont accompagné cet événement ?	Quelles pensées avez-vous en tête maintenant alors que vous êtes occupé(e) à écrire tout cela ?
	Exemple : Problème de téléphone. Attendre à la maison la société de téléphonie pour la réparation. Se rendre compte qu'on rate une importante réunion.	Battements dans les tempes, raideur dans la nuque et les épaules, constant va-et-vient dans la maison.	Colère, désespoir.	« Ils ignorent ce que le mot service veut dire » « C'est facile, ils ont le monopole. Ils n'ont donc pas à avoir le sens des responsabilités » « Je ne voulais absolument pas rater cette réunion »	« J'espère ne pas avoir à revivre ça dans un futur proche »
Lundi					

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale et Kabat-Zinn⁶. © 2007 Guilford Press. Nouvelle impression dans Segal, Williams et Teasdale (Guilford Press, 2013). 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.)

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche