

**Séance 8 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 8 :
« exercer et élargir les nouvelles compétences acquises »**

Le programme MBCT est revenu régulièrement sur les bénéfices de l'attention et de l'acceptation, et sur les gains qu'il y a à *répondre* en pleine conscience aux situations, plutôt que d'y *réagir* de façon préprogrammée, « automatique ».

L'acceptation peut souvent servir de tremplin à une certaine forme d'action habile, destinée à engendrer un changement dans nos mondes intérieur ou extérieur. Toutefois, certaines situations, certains sentiments peuvent être très difficiles, voire impossibles, à modifier. Dans une telle situation, en persistant à tenter de résoudre un problème insoluble, ou en refusant d'accepter la réalité de la situation où l'on se trouve, on court le danger de finir par « se taper la tête contre les murs », avec pour conséquence de s'épuiser et d'amplifier les sentiments d'impuissance et de dépression ressentis. Dans ce cas, *nous pouvons encore garder un certain sentiment de dignité et de maîtrise en prenant la décision consciente de renoncer à exercer un contrôle et d'accepter la situation telle qu'elle est, si possible, avec une attitude bienveillante à l'égard de la situation et de nos réactions envers elle*. Choisir de ne pas agir risque nettement moins d'aggraver la dépression qu'être forcé d'abandonner les tentatives de contrôle à l'issue d'une succession d'échecs.

Dans ce que l'on appelle la « Prière de la sérénité », la grâce est demandée *d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent pas être changées, d'avoir le courage de changer les choses qui devraient être changées, et d'avoir la sagesse de distinguer les deux*.

Où trouvons-nous cette grâce, ce courage, cette sagesse ? À un certain niveau, nous avons déjà toutes ces qualités. Notre tâche consiste à les réaliser (à les rendre réelles), et notre manière de faire n'est rien d'autre qu'une présence consciente, d'instant en instant.

L'AVENIR

Décidez, maintenant, en quoi consistera votre pratique régulière dans les semaines à venir, jusqu'à notre prochaine rencontre, et tenez-vous à cet engagement du mieux que vous le pouvez pendant cette période. Notez chaque difficulté rencontrée, pour pouvoir en discuter la prochaine fois.

De même, souvenez-vous que la pratique régulière de l'espace de respiration vous donne un moyen de « faire le point avec vous-même » plusieurs fois par jour. Qu'elle soit aussi votre première réponse par temps de difficulté, de stress, ou de tristesse. RESPIREZ !

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Séance 8 – DOCUMENT 2 – La pleine conscience au quotidien

- Au moment où vous vous éveillez le matin, avant de sortir du lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations en pleine conscience.
- Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient(e) de ce qu'il se passe dans votre corps et votre esprit quand vous quittez la position allongée et vous asseyez, puis quand vous vous levez, puis quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une position à l'autre.
- Lorsque vous entendez une sonnerie de téléphone, le chant d'un oiseau, le bruit d'un train, un rire, un coup de *Klaxon*, le vent, le bruit d'une porte qui se ferme – faites de chaque son la sonnette de la pleine conscience. Écoutez vraiment et soyez pleinement présent(e) et éveillé(e).
- Au cours de la journée, prenez quelques instants pour porter votre attention sur la respiration. Observez 5 respirations en pleine conscience.
- Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et prenez conscience de ce que la nourriture était connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture ? Pendant que vous mangez, soyez présent(e), consommant consciemment cette nourriture pour votre santé physique. Avec conscience, voyez votre nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture et avalez votre nourriture.
- Prêtez attention à votre corps, lorsque vous marchez ou êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact des pieds avec le sol. Sentez l'air sur votre visage, vos bras et vos jambes pendant que vous marchez. Êtes-vous en train de vous dépêcher ?
- Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans être en accord ou en désaccord avec ce qui est dit, sans aimer ou ne pas aimer, ou sans planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour ? En parlant, pouvez-vous dire uniquement ce que vous avez besoin de dire sans exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites ? Pouvez-vous noter comment se sentent votre esprit et votre corps ?
- Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour être présent(e) à votre posture et à votre respiration. Sentez le contact des pieds avec le sol et les sensations dans le corps. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et s'abaisse. Vous sentez-vous impatient(e) ?
- Au cours de la journée, soyez conscient(e) de tout point de tension qui se manifeste dans le corps. Voyez si vous pouvez respirer à l'intérieur de ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Des tensions se logent-elles quelque part dans le corps ? Par exemple, dans le cou, les épaules, l'abdomen, les mâchoires ou le bas du dos ? Si possible, étirez-vous ou faites du yoga une fois par jour.
- Centrez votre attention sur vos activités quotidiennes, comme vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, ou faire votre travail. Soyez pleinement présent(e) dans chacune de vos activités.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

- Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations en pleine conscience.

Adapté avec la permission de Madeline Klyne, directrice du Centre de Méditation de la Vision profonde de Cambridge © Madeline Klyne.

Réimpression dans Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.