

Séance 2 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 2 : « vivre dans sa tête »

L'objectif de ce programme est d'être plus conscient(e), plus souvent. Nous avons une tendance automatique à juger notre expérience comme n'étant pas tout à fait correcte – « ce n'est pas ce qui devrait arriver, ce n'est pas assez bien, ou ce n'est pas ce qu'on attendait ou ce qu'on voulait » – et cela exerce une influence puissante diminuant notre faculté d'être « pleinement présent(e) » à chaque instant. Ces jugements peuvent engendrer des flots de pensées portant sur la culpabilité, sur ce qui doit être changé, ou sur le fait que les choses pourraient ou devraient être différentes. Souvent, ces pensées nous accaparent, de façon assez automatique, en empruntant les sentiers battus de notre esprit. C'est pourquoi il arrive que nous nous éloignons de la conscience du moment, et que nous perdions la liberté de *choisir*, le cas échéant, quelle action entreprendre.

Nous pouvons recouvrer notre liberté si, comme premier pas, nous reconnaissons simplement la réalité de notre situation, sans être immédiatement prisonnier/prisonnière de nos tendances automatiques à juger, vouloir arranger les choses, ou souhaiter qu'elles soient autres qu'elles ne le sont. L'exercice du scan corporel est une opportunité de s'exercer à développer une attention curieuse et bienveillante aux choses telles qu'elles sont à chaque moment, sans avoir à faire quoi que ce soit pour les changer. Il n'y a pas d'autre but à atteindre que d'amener la conscience à se concentrer là où les instructions le suggèrent. Atteindre un état de relaxation *n'est pas* un des buts de l'exercice.

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 2 – DOCUMENT 2 – Conseils pour le scan corporel

1. Sans vous soucier de ce qui arrive (par exemple, si vous vous endormez ou ne parvenez pas à vous concentrer, si vous continuez à penser à d'autres choses ou vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou si vous ne ressentez rien), continuez la pratique ! Ce qu'il se passe constitue vos expériences du moment. Considérez simplement s'il vous est possible de leur porter votre conscience pour ce qu'elles sont.
2. Si votre esprit voyage beaucoup, notez les pensées qui passent (en tant qu'événements éphémères), puis ramenez doucement votre esprit vers le scanner du corps.
3. Laissez de côté les idées de « réussite », d'« échec », de « faire réellement bien » ou d'« essayer de purifier le corps ». Ce n'est pas une compétition. Ce n'est pas un exercice pour lequel vous avez besoin de lutter. La seule discipline requise est la pratique régulière et fréquente. Faites cette pratique avec une attitude d'ouverture et de curiosité, et ne vous occupez de rien d'autre.
4. Abandonnez toute attente à propos de ce que le scan corporel pourra vous apporter : imaginez-le comme une graine que vous avez semée. Plus vous intervenez et plus vous interférez, et moins elle pourra se développer. Contentez-vous de donner au scan corporel les conditions adéquates : tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Plus vous essayez d'influencer ce qu'il fera pour vous, moins il en fera.
5. Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec une attitude particulière : « O.K., c'est comme ça que les choses sont maintenant. » Si vous essayez de combattre les pensées, les émotions ou les sensations corporelles déplaisantes, elles vous distrairont et vous empêcheront de faire autre chose. Soyez conscient(e), soyez non combatif/combative, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont.

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 2 – DOCUMENT 3 – La pleine conscience de la respiration

1. Installez-vous dans une position assise confortable, sur une chaise à dossier droit ou sur un tapis sur le sol, avec les fesses sur des coussins ou un tabouret bas. Si vous utilisez une chaise, il est préférable de ne pas vous appuyer sur le dossier, de telle sorte que votre colonne et non la chaise soutienne votre dos. Si vous êtes assis(e) par terre, il est préférable que vos genoux touchent le sol ; testez la hauteur des coussins ou du tabouret jusqu'à ce que vous sentiez confortablement et fermement soutenu(e). Quel que soit votre support d'assise, faites en sorte que vos genoux soient plus bas que vos hanches.
2. En travaillant sur la position de votre dos, adoptez une posture droite, digne et confortable. Si vous êtes assis(e) sur une chaise, placez les pieds à plat sur le sol, et décroisez les jambes. Fermez doucement les yeux.
3. Amenez votre conscience au niveau des sensations physiques, en centrant votre attention sur les perceptions que vous ressentez au travers du contact de votre corps avec le sol et le support sur lequel vous êtes assis(e). Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations, exactement comme dans le scan corporel.
4. À présent, amenez votre conscience dans l'abdomen, et notez les changements de sensations physiques causés par les mouvements de l'inspiration et de l'expiration. (La première fois que vous essayez cet exercice, il peut être utile de placer votre main sur le bas-ventre et d'ainsi prendre conscience des différentes sensations là où votre main est en contact avec l'abdomen. Une fois que vous « êtes à l'écoute » des sensations physiques de cette région, vous pouvez ôter la main et continuer de vous centrer sur les sensations dans la paroi abdominale.)
5. Centrez votre attention sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale se soulève avec chaque inspiration, et de léger dégonflement lorsqu'elle retombe avec chaque expiration. De votre mieux, suivez avec votre conscience les sensations physiques fluctuantes dans le bas-ventre et tout le trajet du souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps à l'inspiration et lorsqu'il quitte votre corps à l'expiration, en remarquant, peut-être, de légères pauses entre une inspiration et l'expiration suivante, et entre une expiration et l'inspiration suivante.
6. Il ne s'agit en aucune manière d'essayer de contrôler la respiration – laissez seulement la respiration respirer d'elle-même. Du mieux que vous le pouvez, transposez cette attitude d'accueil à l'ensemble de votre expérience. Rien ne doit être solutionné, aucun état particulier ne doit être atteint. Permettez simplement, du mieux que vous le pouvez, à votre expérience d'être votre expérience, sans chercher à ce qu'elle soit autre que ce qu'elle est.
7. Tôt ou tard (plus souvent tôt que tard), votre esprit s'égarera et s'éloignera de la respiration dans le bas-ventre pour partir vers des pensées, des projets, des rêves éveillés ou toute chose similaire. Ceci est parfaitement normal – c'est ce que l'esprit fait. Ce n'est pas une erreur ou un échec. Lorsque vous remarquez que votre conscience n'est plus sur la respiration, félicitez-vous gentiment – vous êtes revenu(e) et avez une fois de plus pris conscience de votre expérience ! Vous souhaiterez peut-être constater brièvement où l'esprit est parti (« Ah, tiens, une pensée... »). Ensuite, escortez à nouveau, et avec douceur, la conscience vers les sensations physiques abdominales, renouvelant l'intention de prêter attention à l'expiration ou à l'inspiration en cours, peu importe que ce soit l'une ou l'autre.
8. Très souvent, vous remarquerez que votre esprit est reparti (et cela arrivera probablement encore et encore et encore). Du mieux que vous le pouvez, félicitez-vous chaque

fois de vous être reconnecté(e) avec votre expérience du moment, et escortez doucement l'attention vers la respiration, puis continuez simplement à noter les sensations physiques changeantes qui accompagnent chaque inspiration et chaque expiration.

9. De votre mieux, donnez à votre conscience une qualité de bonté, peut-être en voyant dans les vagabondages répétés de l'esprit des opportunités d'accorder patience et curiosité bienveillante à votre expérience.
10. Continuez cette pratique pendant 10 à 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez, peut-être en vous rappelant de temps à autre que l'intention est seulement d'être conscient(e) de votre expérience de chaque moment, du mieux que vous le pouvez, en utilisant le souffle comme ancrage pour doucement vous reconnecter avec l'ici et maintenant, chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'est égaré et n'est plus dans l'abdomen, en train de suivre la respiration.

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 2 – DOCUMENT 4 – Pratiques à domicile pour la semaine suivant la séance 2

1. Écoutez l'enregistrement du scan corporel six jours sur les sept, et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations (Séance 2 – DOCUMENT 5).
2. À différents moments de la journée, pratiquez 10 minutes de respiration en pleine conscience six jours sur les sept, enregistrement 4). En étant présent(e) de cette manière à votre respiration chaque jour, vous vous donnez l'opportunité de prendre conscience de ce que l'on ressent lorsqu'on est connecté(e) et présent(e) dans l'instant, sans avoir à *faire* quoi que ce soit.
3. Remplissez une fois par jour le Calendrier des Événements Agréables (Séance 2 – DOCUMENT 6). Utilisez cette pratique comme une occasion de prendre réellement conscience des pensées, des sentiments et des sensations corporelles associés à un événement plaisant chaque jour. Remarquez et notez dès que vous le pouvez, *en détail*, la nature précise et la localisation des sensations corporelles (par exemple, en utilisant les mots ou les images sous la forme desquels les pensées se sont manifestées).
4. Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle être « en pleine conscience » (comme, par exemple, se brosser les dents, faire la vaisselle, prendre une douche, sortir les poubelles, faire la lecture aux enfants, faire les courses, manger).

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 2 – DOCUMENT 5 – 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 des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Mercredi : Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Jeudi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Vendredi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Samedi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Dimanche Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Lundi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Mardi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	
Mercredi Date :	Scan corporel : Respiration : Activité de routine :	

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 2 – DOCUMENT 6 – Le Calendrier des Événements Agréables

Nom :

Prenez conscience d'un événement agréable lorsque celui-ci survient. Pour focaliser votre attention sur les détails de l'expérience au moment où elle se passe, posez-vous les questions ci-dessous. 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 vous sont passées par la tête ?	Quelles pensées avez-vous en tête maintenant alors que vous êtes occupé(e) à écrire tout cela ?
	Exemple : Sur le chemin du retour après le travail, m'arrêter et entendre un oiseau chanter.	Légèreté des traits du visage, conscience des épaules qui se relâchent, les commissures des lèvres qui remontent.	Soulagement, plaisir.	« Ça fait du bien », « Qu'est-ce qu'il est beau cet oiseau », « C'est si agréable d'être dehors »	« C'était un événement insignifiant, mais je suis content de l'avoir remarqué »
Lundi					
Mardi					

Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

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.)