

Séance 5 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 5 :
« laisser être et lâcher prise »

SE TOURNER VERS CE QUI EST DIFFICILE

Au cours de la séance 5, nous avons élargi notre pratique formelle de façon à nous rapprocher délibérément et avec bienveillance des expériences douloureuses. L'invitation première de cette nouvelle pratique est de prendre pleinement conscience de tout ce qui prédomine dans notre expérience, instant après instant.

Par conséquent, si l'esprit est attiré de manière répétée vers un endroit particulier, vers des pensées, des sentiments ou des sensations corporelles déterminées, la *première étape* consiste à éclairer d'une conscience douce et bienveillante ce qui détourne notre attention, notant qu'elle est attirée encore et encore vers le même endroit.

La *seconde étape* consiste à observer, du mieux que nous le pouvons, comment nous sommes en relation avec ce qui se manifeste dans le corps ou dans le mental, quoi que ce soit. Nos réactions à nos propres pensées et sentiments peuvent déterminer s'il s'agit d'événements temporaires ou persistants. Souvent, nous pouvons « être avec » une pensée, un sentiment ou une sensation corporelle, mais d'une manière réactive, sans lui « permettre » d'être. Si nous l'aimons, nous nous y attachons, avons tendance à nous y accrocher. En revanche, si nous ne l'aimons pas parce qu'il nous cause douleur, désagrément ou inconfort, nous allons peut-être alors ressentir de la peur ou de l'irritation, nous allons nous tendre, nous contracter ou essayer de le rejeter. Chacune de ces réactions est à l'opposé de la permission/acceptation.

LÂCHER PRISE ET LAISSER ÊTRE

La manière la plus simple de se relâcher est, avant tout, de cesser toute tentative de rendre les choses différentes. *Permettre à l'expérience d'être consiste simplement à donner de l'espace à ce qui se présente, quoi que ce soit, plutôt que d'essayer de créer un autre état.* En adoptant une attitude de « bon vouloir envers toute expérience », nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est déjà là au moment présent. Nous « laissons être » : nous observons et nous prenons simplement note de tout ce qui est déjà là à cet instant même. C'est la façon d'être en relation avec les expériences qui ont un fort pouvoir d'attraction sur notre attention, aussi puissantes semblent-elles. Les percevoir clairement nous aide à ne pas nous laisser entraîner dans des moments de ressassement et de rumination, nous aide à résister à l'envie de nous en débarrasser ou de les éviter. Nous commençons à pouvoir nous en libérer. Nous nous ouvrons à la possibilité de répondre, avec habileté et compassion, plutôt que de réagir, comme par réflexe, en retombant sur nos vieilles stratégies automatiques et souvent inefficaces.

UNE NOUVELLE PRATIQUE

En classe, nous avons exploré tous ensemble cette nouvelle manière d'aborder les choses difficiles. Si nous remarquons que notre attention était sans cesse détournée de la respiration (ou d'un autre centre d'attention) vers des pensées, des émotions ou des sentiments douloureux, la première étape était de prendre pleinement conscience de la

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

moindre sensation physique dans le corps qui accompagnait la pensée ou l'émotion. Ensuite, nous déplaçons délibérément le focus de notre conscience sur la partie du corps où ces sensations étaient les plus intenses. Nous avons également exploré comment la respiration pouvait se révéler un moyen utile pour cela : tout comme dans la pratique du scan corporel, nous pouvons prendre conscience, avec douceur et bienveillance, de cette partie du corps, en y inspirant, et en en expirant.

Une fois que notre attention s'était portée sur les sensations corporelles, et qu'elles se trouvaient dans le champ de la conscience, l'invitation était de se dire : « C'est comme ça. Quelle que ce soit l'expérience, c'est OK, je peux m'ouvrir. » Ensuite, nous sommes resté présent à ces sensations corporelles et à notre relation à elles, respirant avec elles, les acceptant, les laissant simplement être. Dans ces moments, il peut se révéler utile de répéter « Ça va. Quoi que ce soit, c'est comme ça. Je fais avec », en utilisant chaque expiration pour s'adoucir et s'ouvrir aux sensations. « Permettre » *n'est pas* se résigner. Permettre est un premier geste crucial, qui nous permet de prendre pleinement conscience des difficultés et d'y répondre habilement.

Séance 5 – DOCUMENT 2 – Utilisation de l'espace de respiration : guidance supplémentaire

Vous pratiquez régulièrement les trois minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, et chaque fois que vous en ressentez le besoin. Nous vous suggérons maintenant de pratiquer l'espace de respiration chaque fois que vous vous sentez dérangé(e) au niveau du corps ou du mental. Voici quelques indications supplémentaires qui vous seront peut-être utiles dans ces moments-là.

1. PRENDRE CONSCIENCE

Vous vous êtes déjà entraîné(e) à diriger votre attention vers votre expérience intérieure, notant ce qu'il se passe au niveau de vos pensées, de vos sentiments et de vos sensations corporelles. Il vous paraîtra peut-être utile à ce stade de décrire et d'identifier ce qui émerge, d'exprimer vos expériences avec des mots (par exemple, dites-vous intérieurement « Un sentiment de colère émerge » ou « Des pensées autocritiques sont là »).

2. REDIRIGER L'ATTENTION

Vous vous êtes déjà entraîné(e) à rediriger gentiment toute votre attention vers le souffle, le suivant d'un bout à l'autre, lorsque l'air entre puis lorsque l'air sort. Maintenant, essayez en plus de prendre note « à l'arrière-plan de votre mental » : « inspir... expir... » ou de compter les inspirations et les expirations de 1 à 5 et puis de recommencer : « inspir 1... expir 1 ; inspir 2... expir 2 »..., etc.

3. ÉLARGIR LE CHAMP DE L'ATTENTION

Nous nous sommes déjà entraîné à laisser l'attention s'élargir à l'ensemble du corps. Prenons maintenant conscience de notre corps comme un tout, de notre posture et de notre expression faciale. Nous contenons dans le champ de la conscience toutes les sensations corporelles ressenties à cet instant précis, juste telles qu'elles sont...

Si cela vous convient, prolongez cette étape, particulièrement si vous ressentez le moindre sentiment d'inconfort, de tension ou de résistance. Si ces sensations sont présentes, alors portez leur votre attention en respirant en elles, à l'inspiration. Ensuite, expirez à partir de ces sensations, vous relâchant et vous ouvrant, à l'expiration. Lors de l'expiration, dites-vous : « C'est comme ça... Quoi que ce soit, c'est déjà là. Et j'en fais l'expérience. »

Du mieux que vous le pouvez, amenez cette conscience élargie aux autres moments de votre journée.

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 5 – DOCUMENT 3 – Pratique à domicile
pour la semaine suivant la séance 5**

1. Pratiquez la méditation « Travailler avec les difficultés » les jours 1, 3 et 5 (pratique guidée, enregistrement 12) et une assise silencieuse (pratique non guidée) pendant 30 à 40 minutes les jours 2, 4 et 6. Notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile.
2. Trois minutes d'espace de respiration – version standard (enregistrement 8). Pratiquez les 3 minutes d'espace de respiration, trois fois par jour, aux moments fixés à l'avance. Chaque fois que vous faites cette pratique, entourez un S sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
3. Trois minutes d'espace de respiration – version faire face (enregistrement 9), si vous le souhaitez (voir Séance 5 – DOCUMENT 2). Pratiquez *les 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que vous remarquez des sentiments désagréables*. À chaque fois, entourez un X 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 5 – DOCUMENT 4 – Fiche d'auto-observations

Nom :

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

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Mercredi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (guidée) S S S XXXXXX XXXXXX	
Jeudi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (autoguidée) S S S XXXXXX XXXXXX	
Vendredi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (guidée) S S S XXXXXX XXXXXX	
Samedi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (autoguidée) S S S XXXXXX XXXXXX	
Dimanche Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (guidée) S S S XXXXXX XXXXXX	
Lundi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (autoguidée) S S S XXXXXX XXXXXX	

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Mardi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (guidée) S S S XXXXXX XXXXXX	
Mercredi Date :	Méditation « Travailler avec les Difficultés » (autoguidée) S S S XXXXXX XXXXXX	

S = 3 minutes d'espace de respiration, version standard

X = 3 minutes d'espace de respiration, 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 5 – DOCUMENT 5 – *La maison d'hôte*, poème de Rumi

Cet être humain est une maison d'hôte.

Chaque matin une nouvelle arrivée.

Une joie, une dépression, une mesquinerie,
un moment de pleine conscience qui arrivent
comme des visiteurs inattendus.

Accueillez-les tous !

Même s'ils sont une foule de douleurs,
qui balayent violemment votre maison,
la vident de ses meubles,

peu importe, traitez toujours chaque invité honorablement.

Peut-être cet invité fait-il le ménage
pour que vous puissiez accueillir de nouvelles joies.

Les pensées sombres, la honte, la méchanceté.

Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant
et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant de celui qui vient,
parce que chacun a été envoyé
comme un guide venu d'ailleurs.

D'après Barks et Moyne⁹⁴. © 1995 par Coleman Barks. Publié d'abord par Threshold Books.