



Diplôme Universitaire :  
Méditation - Relation thérapeutique et soins

année 2017 - 2018

**TEXTES ANNEXES**

**module I**

**La méditation  
définition et pratique  
de ses origines à nos jours**

Animé par Mahalia Dalmasso  
Formatrice secteur médico social  
Instructeur MBSR  
pratique de pleine conscience

## Annexe a

### Les fondements de la pratique de la pleine conscience : 7 attitudes

**7 qualités sont à la base de la pratique de la pleine conscience et participent pleinement au fait de vivre sa vie « en conscience ».**

Il est suggéré de s'entraîner à développer ces attitudes en les gardant à l'esprit et en se concentrant sur chacune d'elles pendant une semaine, tout en s'efforçant de les mettre en pratique à chaque fois que l'occasion se présente, et elle se présente toujours !

En observant ainsi nos mécanismes, nous pouvons voir que ces attitudes sont interdépendantes et qu'en en pratiquant une, nous les amplifions toutes car elles s'influencent mutuellement.

Ce type de pratiques informelles associées aux pratiques formelles permet de véritablement intégrer la pleine conscience dans notre quotidien et de canaliser nos énergies dans un processus de guérison et de croissance. En cultivant ces 7 attitudes ou qualités de la pleine conscience, nous cultivons notre jardin intérieur.

**Le non Jugement :** C'est l'observation impartiale de nos expériences, c'est-à-dire la suspension de nos réactions immédiates, réflexes, qui s'effectuent sur la base de l'interprétation que nous en faisons (agréable, désagréable ou neutre).

Il s'agit aussi d'accueillir les pensées, sensations ou sentiments qui s'élèvent sans les qualifier de bons ou mauvais, exacts ou erronés, justes ou injustes, mais simplement d'en prendre note.

Dans un premier temps cela implique de voir notre propension à décrire, commenter ou juger chacune de nos expériences, que ce soit en pensée ou en paroles. Nous sommes donc invités à voir ce qui se passe si nous laissons l'expérience être ce qu'elle est, y compris nos propres jugements, sans qu'il soit nécessaire de les arrêter ou de « juger le jugement ». Tout cela fait partie de la pratique et demande de l'authenticité, de la bienveillance et de la persévérance.

**Le non effort :** Contrairement à la plupart de nos activités qui s'inscrivent dans un objectif, la méditation de la pleine conscience se déploie dans le « non-agir », l'attention à ce qui est, sans saisie ni aversion aux changements, sans chercher non plus à changer quoi que ce soit ou à obtenir un résultat.

Avec la patience et la pratique régulière, un mouvement naturel va prendre place de lui-même, en direction de nos objectifs. Cela ne signifie pas de ne plus rien planifier mais de rester ouvert, flexible et de sentir lorsque nous essayons de forcer les choses. En d'autres termes, le non effort consiste à ne pas essayer de nous rendre ailleurs que là où nous sommes.

**L'acceptation :** Accepter les choses telles qu'elles sont permet d'avoir une attitude appropriée à la situation et de poser un acte juste. Ça n'est pas une attitude passive de soumission et de résignation, mais au contraire une attitude dynamique, en lien avec nos valeurs. C'est l'étape préliminaire au processus de guérison, au développement de l'équanimité et à la compréhension profonde de la nature du changement.

C'est aussi toute la différence entre agir et réagir.

**La confiance :** Confiance en son intuition, en sa propre « autorité », en la capacité à pouvoir sentir ses limites. La confiance soutenue par la méditation, permet de devenir davantage soi-même en prenant la responsabilité de ses propres ressentis sans en avoir peur. Plus nous allons cultiver la confiance en nous, plus il nous sera facile d'avoir confiance en l'autre, en la vie et en quelque chose de plus vaste que nous-même.

**La patience :** C'est accepter que les choses se déroulent à leur propre rythme et sortir de la recherche effrénée de résolution aux problèmes. Accepter chaque instant dans sa plénitude. Nous sommes souvent comme l'enfant qui veut aider le papillon à sortir plus vite de la chrysalide...

C'est aussi se traiter avec bienveillance, quelles que soient nos expériences, nos limites, nos jugements, nos résistances. Pourquoi chercher à se précipiter vers de « meilleurs moments », en passant à côté de l'instant présent qui est celui où se trouve notre vie. La patience nous rappelle que nous n'avons pas à suivre les errements de l'esprit, que nous pouvons être totalement ouverts à chaque moment, et que les choses se déploieront à leur propre rythme tel le papillon. La patience découle naturellement des qualités précédentes, le non- effort, l'acceptation et la confiance.

**L'esprit du débutant :** Avoir toujours le regard neuf, sans à priori ni croyance ; voir les choses telles qu'elles sont avec curiosité, comme si c'était la première fois ; et même dans le cas d'expériences routinières, il est bon de se souvenir que chaque instant est neuf et unique.

Il s'agit de découvrir à nouveau à quel point l'ordinaire (auquel nous ne faisons plus attention) est extraordinaire. Cela signifie aussi, dans la pratique, d'être libre des attentes basées sur nos expériences passées, de se libérer de ce que nous « savons déjà » et de notre « expertise ». Vérifions si nous rencontrons les autres avec un regard neuf ou en fonction des projections de nos propres pensées sur ces personnes.

**Le lâcher-prise :** ou le non-attachement consiste d'abord à repérer nos actions d'attraction et de rejet dans nos expériences intérieures.

Observons nos tendances à saisir et à s'accrocher à certains aspects de notre vie, et les conséquences que cela entraîne. Il s'agit simplement de laisser être ce qui est présent.

Le lâcher-prise ne nous est pas étranger, c'est ce que nous faisons chaque nuit en nous endormant et en laissant notre corps et notre esprit lâcher-prise. Nous sommes donc déjà des experts en la matière ; il suffit juste d'appliquer cette capacité à l'état de veille. Cette attitude est souvent citée en dernier car elle inclue toutes les autres.

Extraits d' « **Au cœur de la tourmente** » de **Jon Kabat Zinn** et d'enseignements de Bob Stahl et Elisa Goldstein.

## *annexe b*

### ***Pleine conscience de la respiration***

Conseils pour la pratique d'attention à la respiration, sans enregistrement

Conscience de la respiration dans une position confortable mais redressée pendant au moins 10 minutes, une fois par jour est conseillé.

- Portez l'attention sur le ventre en le sentant se soulever puis revenir, en « étant avec » chaque respiration et chaque expiration pendant toute leurs durées, comme si vous chevauchiez les vagues de votre propre respiration.
- Chaque fois que vous observez que votre esprit n'est plus attentif à votre souffle, voyez simplement où il est. Puis lâchez prise et revenez à votre ventre et à votre respiration. Si votre esprit se détourne 1000 fois du souffle, votre « job » alors consiste simplement à le ramener chaque fois au souffle, peu importe ce qui le préoccupe.
- Progressivement, essayez d'allonger le temps pendant lequel vous êtes assis jusqu'à 30 minutes ou plus. Mais souvenez-vous que lorsque vous êtes vraiment dans le présent, il n'y a pas de temps. Le temps de l'horloge n'est donc pas aussi important que votre détermination à rester attentif et à lâcher prise, d'instant en instant.
- Soyez conscient de ce qu'éveille en vous le fait de passer du temps chaque jour à être simplement présent à votre souffle, sans avoir rien à faire.
- De manière plus informelle, connectez-vous à votre souffle sur 2 ou 3 respirations plusieurs fois par jour.
- Prenez conscience de vos pensées et de vos sentiments à ces moments-là, en vous contentant de les observer sans les juger ni vous juger vous-même.
- En même temps, soyez conscient de tout changement dans votre façon de voir les choses et dans votre humeur.

## *annexe c*

### *Suggestions pour la pratique quotidienne par Jon Kabat Zinn*

1. Le corps est le lieu privilégié où cultiver la pleine conscience.
2. Il est bon de rentrer en amitié avec sa respiration, puisque nous n'en sommes jamais séparés et qu'elle est tant reliée à nos états d'esprit.
3. Voyez si vous pouvez de temps en temps sentir simplement le mouvement du souffle qui entre et qui sort de votre corps.
4. Sentez où les sensations de la respiration sont les plus présentes et accompagnez ce mouvement en pleine conscience, instant après instant, où qu'il se présente, dans le ventre, les narines...
5. Prenez un temps au réveil pour suivre le flux de votre souffle, instant après instant, et respiration après respiration.
6. Expérimentez au réveil l'élargissement de votre conscience, à partir de la respiration et jusqu'à inclure le ressenti du corps dans sa globalité, allongé et respirant.
7. Du mieux que vous pouvez, soyez présent aux diverses sensations corporelles, y compris les sensations du souffle.
8. Demeurez simplement dans la présence au corps allongé, respirant et hors du temps, même s'il ne s'agit que de quelques minutes.
9. Lorsque vous remarquez que l'esprit mène sa propre vie et se disperse ici et là, souvenez-vous que c'est justement là l'activité de l'esprit et qu'il n'y a pas à la juger.
10. Si vous n'êtes plus en contact avec le souffle ou les sensations du corps allongé dans le lit, notez simplement ce qui occupe votre esprit en l'incluant dans votre conscience du moment, sans jugement ni critique, puis ramenez à nouveau le souffle et le corps dans le champ de votre conscience en leur donnant la place centrale.
11. Répétez l'étape précédente quelques millions de fois.
12. Il est très facile de se laisser entraîner dans le flot des pensées et de se trouver pris dans le futur (s'inquiétant, planifiant) et le passé (se souvenant, blâmant, pointant), puis dans des réactions émotionnelles, souvent douloureuses.
13. Nul besoin de réprimer cela, il suffit d'être indifférent tout ce qui se présente avec une conscience spacieuse, le cœur ouvert et acceptant, puis assis sur la berge des pensées, il est possible d'en entendre le murmure sans pour autant être emporté par le torrent.

14. Vous pouvez aussi pratiquer la pleine conscience pendant quelques instants, au réveil et au coucher, dans votre lit.
15. Vous pouvez également cultiver la pleine conscience assis, debout, en marchant et en mangeant, en fait dans toute position ou situation, y compris en se brossant les dents, en prenant une douche, en parlant au téléphone, en courant, en faisant sa gym, en cuisinant, en allant chercher ses enfants, en faisant l'amour, quoique ce soit qui se déploie dans votre vie, dans l'instant présent.
16. Etre présent à cela, comme à soi, est d'une grande aide.
17. Souvenez-vous que la vraie méditation est votre vie et la façon dont vous l'incarnez, instant après instant.

## *annexe d*

### ***Pleine conscience en tant qu'attention sans objet***

Parmi les pratiques de Pleine Conscience abordons celle appelée « L'attention sans objet » ou « Conscience ouverte ». Elle inclut toutes les autres pratiques, comme l'attention au souffle, à l'esprit, au paysage externe comme au paysage interne, à tout ce qui fait partie de l'expérience humaine.

A travers notre pratique, nous avons développé une présence de plus en plus stable et alerte, en particulier lors des temps de pratique formelle où nous mobilisons notre intention et nos efforts avisés. Cette présence peut être focalisée ou ouverte, en fonction des circonstances. Elle peut reconnaître et accueillir toutes les sensations corporelles, celles qui sont en lien avec la respiration, ainsi que la vue, l'audition, l'odorat, le goût, le toucher et toutes les activités de l'esprit que nous appelons penser et ressentir.

Cette présence consciente peut s'établir dans une connaissance directe de tous les aspects de l'expérience, non conceptuelle, au-delà de la pensée, sans séparation ni identification.

S'il nous arrive parfois de tomber dans une forme d'identification et de séparation entre un sujet, un « moi », et un objet que « je » suis en train d'observer, à l'intérieur comme à l'extérieur, alors la conscience est capable de le reconnaître et d'accéder à la connaissance qui se situe au-delà des pronoms « je », « mien », au-delà de la pensée.

Ainsi la dernière étape dans le cadre de l'expansion de la conscience est justement d'abandonner le cadre, dans le sens où nous ne choisissons plus un objet d'attention, mais nous laissons le champ de la conscience être illimité, puisque la conscience est, et a toujours été, illimitée.

Cependant, nous savons bien par nos propres efforts, que chez un esprit non entraîné à la pleine conscience, l'attention a tendance à se rassembler autour de phénomènes spécifiques, en particulier ceux qui sont porteurs d'une charge émotionnelle. La dynamique psychique les fixe sur un mode très égocentrique, ou bien elle peut aussi tomber dans une forme d'obsession ou de torpeur totalement inconsciente.

Ainsi, dans cette méditation, prenons d'abord conscience du paysage sonore qui s'offre à nous, en accueillant tous les sons ainsi que les espaces entre les sons, tout, sans exception.

Demeurons simplement présent à ce qui est perçu, sans créer de distance entre un « soi » et ce qui est entendu. Notre être entend... ici et maintenant...

Lorsque des pensées se présentent à l'esprit, accueillons-les, la conscience peut aussi inclure la reconnaissance des pensées en même temps qu'elle perçoit les sensations. Puis en élargissant le champ de conscience, nous pouvons y inclure la sensation de l'air qui caresse la peau, l'air qui est le souffle, l'air qui transporte les sons ; nous prenons conscience de l'air au sein duquel nous sommes établis à partir des sensations corporelles qui nous donnent accès à la présence.

Puis nous pouvons naturellement inclure dans le champ de conscience toutes les sensations présentes dans le corps en cet instant, pas seulement celles qui sont en lien avec le souffle. Ainsi, en ce moment précis, l'expansion de notre conscience nous permet d'être présent aux sons, à l'espace entre les sons, au souffle, à l'air et aux sensations corporelles.

Tout se déroule en un même instant, sans séparation, bien que nous puissions en distinguer chaque élément. Il s'agit donc de permettre à tout cela d'être présent et d'en faire l'expérience, tout en incluant les pensées, qui elles aussi sont présentes de toute façon.

Le flot des pensées, leur bouillonnement et les courants émotionnels qui les accompagnent, les images, souvenirs et fantasmes présents.

Demeurez simplement dans cette présence plus vaste, ce socle qui contient tout.

A partir de là, nous pouvons encore laisser le champ de la conscience s'élargir à l'infini pour permettre à notre « esprit-cœur » d'être sans limite, aussi vaste que le ciel, sans début ni fin, sans frontière, ni circonférence, ni périphérie, ni centre.

Plutôt que de se concentrer sur un objet en particulier, laissons notre conscience ouverte, sans choix, dans la qualité de connaissance non conceptuelle propre à l'esprit où rien n'est recherché, rien n'est rejeté ; cette qualité de présence reconnaît instantanément toute perturbation, tout mouvement qui se manifeste dans son espace, l'attention détecte, perçoit et ressent tout ce qui s'élève, bouge, demeure et tout ce qui se dissout libre d'interférence et d'intention.

Demeurant ainsi dans cette qualité spacieuse et illimitée de la conscience, lorsqu'un son prédomine, il est reconnu, tout comme la pensée qui est perçue, ressentie, sans pour autant être suivie, ni rejetée ou condamnée. De même si une sensation apparaît et prédomine, elle est ressentie sans être rejetée ou recherchée. La conscience est comme un grand miroir, à la fois vide et plein, capable de tout contenir et n'ayant besoin de rien pour s'accomplir, imperturbable, jamais absent, comme le soleil qui rayonne constamment, même lorsque les nuages le voilent.

Le champ illimité et inclusif de la conscience étreint aussi l'irritation, les vexations, le chagrin, la joie, comme la douleur, l'inconfort, l'agitation, l'ennui, la dépression, la tristesse ; il n'est aucun état mental ou corporel qui ne peut être contenu, perçu et senti dans cette qualité spacieuse et infinie de l'esprit, du cœur ; demeurons dans sa luminosité et son rayonnement naturel, nulle part où aller, rien à faire, rien à obtenir, aucun choix à décider et personne pour choisir

Dans la tradition Zen chinois, cet état est appelé « l'Illumination silencieuse » ou bien la méthode de la « non-méthode » ; dans le Zen japonais il est question d'être « juste assis, rien de plus », en laissant de côté toute idée de méditation ; dans la tradition tibétaine, cette approche se réfère au Dzogchen, ou « Essence de l'esprit », ou « Grande perfection naturelle ». Lorsque tous les supports et les échafaudages disparaissent, on ne parle plus de méditation mais de « non-méditation ». Cependant, les adjectifs qui qualifient cette approche démontrent bien qu'il s'agit d'un défi, c'est un état sans distraction, sans



fabrication ni méditation, où l'instant présent est accueilli et perçu tel qu'il est, au sein de la connaissance spacieuse et inclusive qui est propre à l'être humain.

C'est ainsi que lorsque des pensées s'élèvent, nous appliquons la pleine conscience pour les voir, comme nous voyons les bulles qui s'élèvent du fond de la casserole et éclatent d'elles-mêmes ; c'est ce que les tibétains appellent l'auto libération des pensées. Donc rien à faire si ce n'est de demeurer dans la présence aux sons, aux sensations, aux impulsions, aux perceptions et aux pensées et émotions qui vont et viennent dans ce vaste espace d'accueil et de bienveillance, sans objectif ni préférence, sans langage.

Bien sûr l'on peut facilement se perdre dans ce déploiement, il suffit alors de rétrécir ce champ de la conscience en ramenant l'attention sur un objet, afin de ré-établir la stabilité de l'esprit. Puis à nouveau élargissons la conscience progressivement ou directement dans une présence ouverte, sans choix, en se souvenant que la conscience est toujours disponible et qu'un simple retournement permet de se retrouver hors du temps et de l'espace, hors de l'attraction et du rejet, de la méditation et de la non méditation, et d'être alerte dans le vaste champ de la présence bienveillante, simplement ici, rien de spécial, si ce n'est la vie qui s'exprime.

Après plusieurs minutes d'assise silencieuse, ramenons à nouveau l'attention sur le souffle ou le cops dans sa globalité.

Nous pouvons également demeurer dans une conscience ouverte jusqu'au son de la cloche qui signale la fin de la pratique formelle.

Rappelons-nous que l'espace immaculé de la conscience est disponible à tout moment, tant que nous cultivons la pleine conscience dans notre vie quotidienne, afin de nous libérer de l'angoisse, des émotions perturbatrices, de l'ignorance des aspects fondamentaux de la vie et afin de nous permettre d'accueillir avec sagesse et bienveillance tous les êtres, y compris soi-même, qui vivons, respirons et parfois souffrons dans ce monde qui inspire le mystère et l'émerveillement.

Traduit de Jon Kabat Zinn

## annexe e

### **Rappels pour approfondir la pleine conscience par Jon Kabat Zinn**

- La véritable méditation se révèle dans la façon dont vous vivez votre vie.
- Pour vivre la vie pleinement, il vous faut y être présent.
- Pour être présent, il est utile d'être délibérément attentif à chaque moment. Sinon vous pourriez passer à côté de nombre d'entre eux.
- Cela implique de porter intentionnellement son attention à l'instant présent, sans jugement pour ce qui s'élève, à l'extérieur comme à l'intérieur.
- Ce qui demande de vous considérer avec une grande gentillesse, ce que vous méritez.
- Qu'il soit bon, mauvais, agréable ou désagréable, l'instant présent est le seul où nous sommes véritablement vivants et où nous pouvons apprendre, grandir, voir ce qui se passe, trouver un certain équilibre, ressentir et exprimer des sentiments d'amour et d'appréciation, tout en prenant soin de nous. En d'autres termes, incarnons la beauté, la force et la sagesse intrinsèques qui sont les nôtres même avec la douleur et la souffrance.
- Il est donc important de maintenir une histoire d'amour avec l'instant présent.
- Cela s'acquière en apprenant à s'établir dans la présence à ce qui est en train de se passer, intérieurement comme extérieurement, instant après instant. Il s'agit plus d'« être » que de « faire ».
- Les pratiques de méditation formelle et informelle sont des approches spécifiques permettant d'enraciner, d'approfondir et d'accélérer ce processus, raison pour laquelle il est utile de se forger un temps quotidien pour la pratique formelle, comme de se lever 15 ou 20 minutes plus tôt afin de prendre un temps pour soi.
- Nous nous efforçons à être conscients de chaque instant, simplement du mieux que nous pouvons.
- Nous ne cherchons pas à créer un ressenti ou une expérience particulière. Réalisez simplement que ce moment est déjà très spécial, du fait que vous y êtes vivant et en éveil.
- C'est difficile mais cela en vaut la peine. Cela demande beaucoup de pratique. Beaucoup de pratique.
- Mais vous disposez de nombreux moments et il est possible d'envisager chacun d'entre eux comme un nouveau commencement. Ainsi de nouveaux moments seront toujours disponibles, si nous en avons manqué un.
- Et souvenez-vous que vous n'êtes pas vos pensées et vos émotions, vos goûts et vos aversions. Ceux-ci sont plus comme les changements climatiques de votre esprit dont vous pouvez être conscient, au même titre que les nuages qui se déplacent dans le ciel. Ainsi, vous n'avez pas à vous y emprisonner.
- Rentrer en amitié avec soi-même de cette façon est l'aventure d'une vie entière et cela nous permet de reprendre les pleins pouvoirs. Essayez pendant quelques semaines. Cela grandit en vous.

## *annexe f*

### *Pratique du S.T.O.P.*

Afin de retrouver rapidement un équilibre corps-esprit « au cœur de la tourmente », nous pouvons appliquer ces instructions très simples contenues dans l'acronyme STOP :

**S = Stop. Arrêt et retour sur nous-même.**

**T = Temps de respiration, d'ancrage.**

**O = Ouverture, Observation de ce qui se passe. Etat des lieux : sensations, pensées, émotions.**

**P = Présence à la totalité de l'expérience. Donner l'espace qui lui permette de se déployer tout en gardant l'ancrage de la respiration, et voir comment y répondre efficacement.**

Il existe de nombreux moments dans la journée où nous sommes inconscients de ce qui se passe en nous. Le fait de prendre ce temps d'arrêt pour reconnecter avec toutes les composantes de notre expérience peut être révélateur. Nous découvrirons peut-être que nos épaules sont tendues, notre mâchoire serrée ou que notre corps tout entier est tendu. Peut-être prendrons-nous conscience que nous sommes fatigués ou avons besoin d'une pause, ou encore qu'il est temps de se rappeler de revenir à l'instant présent.

Nous pouvons nous entraîner ainsi à tout moment de la journée, lorsque nous nous en souvenons, ou en fixant des instants dans notre planning où nous prenons rendez-vous avec nous-même pour effectuer un S.T.O.P. et vérifier la nature de notre expérience intérieure. Certains programment une alarme sur leur téléphone portable toutes les heures. Chacun de nous peut ainsi devenir créateur de son propre bien-être en participant activement à cette investigation et en développant le potentiel de vivre pleinement chaque instant, aussi difficile soit-il.

De même, soyons attentifs aux ressentis déplaisants qui peuvent s'élever lors de la méditation, qu'il s'agisse de ressentis physiques ou émotionnels et apprenons à juste « être avec », en observant que toute forme de résistance amplifie la douleur.

Observons comment ces événements mentaux se manifestent dans notre esprit et notre corps, sans les repousser ou chercher à les changer. Les sensations ainsi détectées lors de la méditation deviennent des indicateurs, tout au long de la journée, de la présence d'émotions connectées, telles que la peur, l'agitation, l'anxiété. Au fur et à mesure où nous pouvons demeurer en la présence de nos émotions et des sensations associées, nous réalisons leur nature transitoire et impermanente, quelle que soit leur intensité.

Traduit et adapté de Bob Stahl et Elisha Goldstein - 2010

## *annexe g*

### *Pleine conscience : un moyen d'exploration du stress et de l'anxiété*

- Présence au corps, à l'esprit et à tout ce que nous portons en nous, sentiments ou pensées en lien avec les événements de la journée ou toute autre préoccupation en accueillant et laissant être, sans aucune forme d'analyse ou d'évaluation.
- Déplacer l'attention sur la respiration naturelle. Conscient de chaque mouvement, de la région abdominale, du souffle qui va et vient.
- Puis élargir notre présence aux sensations corporelles, toutes les sensations quelles qu'elles soient. Nous pouvons remarquer des pensées et des émotions. Contentons-nous de les noter sans jugement, ni analyse et sans être pris dans leur contenu.
- Tandis que nous nous préparons à explorer les pensées, émotions sous-jacentes qui peuvent être la cause d'anxiété ou de peur, vérifions d'abord si nous nous sentons suffisamment en sécurité. Si ça n'est pas le cas, restons simplement en contact avec la respiration, en déployant alors sagesse et compassion envers nous-même, en écoutant notre cœur et en sachant que nous pourrions faire cet exercice ultérieurement.
- Sentons les ressentis qui sont les nôtres, maintenant, ce qui prédomine ; s'il y a présence de pensées, images ou souvenirs qui peuvent provoquer la peur, l'anxiété ou autres émotions difficiles. Peut-être une forme d'exaltation, d'excitation...
- Quelle est notre relation à l'expérience ? Sommes-nous présent de façon réactive ? En voulant que ça dure ou que ça s'arrête ? Observons et laissons de la place pour ce qui est, sans chercher à créer un autre état.
- Identifions-nous à la partie qui va à la rencontre, à la conscience qui contient tous ces événements mentaux plutôt qu'à leur contenu et voyons comment l'expérience évolue lorsque nous sommes établis dans une dimension d'accueil et de présence.
- Nous pouvons penser à un souci, une situation difficile et voir comment cela affecte le corps, les sensations les plus fortes, comment se manifeste l'aversion ou la complaisance (résister, s'accrocher, repousser, se tendre, se raidir) ?
- Respirer avec les sensations corporelles tant qu'elles exercent une attraction.
- Observons l'esprit et sa multitude de formations mentales, sans aversion ni indulgence, comme si nous regardions les nuages passer dans le ciel.

- Voyons les pensées et les émotions apparaître et disparaître, leurs différentes natures : passé, présent, planification, comparaison, souvenirs, rêves, appréciation, dégoût. Observons leur nature transitoire comme nous observons les changements climatiques.
- Donnons de l'espace à nos ressentis, même au cœur d'un orage d'anxiété, de colère, de tristesse, de douleur ou de confusion, ce qui leur permettra de s'apaiser.
- Ça va, quoi que ce soit, je ressens et je respire avec...
- Revenons à la respiration, à la maison, au corps tout entier qui respire, comme un seul organisme dans sa complétude.
- Remercions-nous de cet acte d'amour.

Traduit et adapté de Bob Stahl et Elisha Goldstein - 2010

## *annexe h*

### ***Pratique du R.A.I.N.***

Afin d'explorer plus précisément nos états de stress et d'anxiété, nous pouvons procéder à une investigation en pleine conscience lorsque nous avons de fortes réactions émotionnelles, afin de mieux comprendre quels en sont les déclencheurs.

Cet exercice constitue un approfondissement de l'exercice précédent du S.T.O.P.

**R = Reconnaître la présence d'une émotion forte.**

**A = Accueillir et permettre à l'expérience d'être là.**

**I = Investiguer les sensations, pensées et émotions.**

**N = Non identification à ce qui constitue l'expérience.**

Cet exercice consiste à être conscient de nos émotions fortes et à leur permettre d'être présentes, tout en investiguant nos différents niveaux de ressentis physiques, mentaux et émotionnels, et en voyant ou cela nous mène...

Cela signifie de rester en contact avec ces ressentis, sans essayer de les analyser, de les réprimer ou de les encourager.

Bien que cette démarche puisse nous sembler effrayante, nous réaliserons avec la pratique à quel point le fait de s'autoriser à ressentir nos soucis, irritations, souvenirs pénibles ainsi que toutes autres pensées et émotions difficiles, leur permettent souvent de se dissiper.

En allant dans le sens de ce qui est en train de se produire et en l'accompagnant, plutôt qu'en déployant toute une énergie pour tenter d'y résister ou de l'ignorer, nous nous donnons les moyens de découvrir les mécanismes qui ont provoqué nos émotions. Lorsque nous commençons à comprendre les causes sous-jacentes de nos appréhensions, un sentiment de liberté et d'espace se manifeste naturellement. Le fait d'apprendre à être à l'écoute de nos ressentis d'inconfort, plutôt que de les fuir ou de les analyser est un changement radical qui nous apprend tout ce que nous avons besoin de savoir sur nos mécanismes.

Le principe de non identification est très important car il permet de désamorcer les histoires que raconte l'esprit et de réaliser que les émotions fortes ne sont qu'un état mental passager, plutôt que la définition de qui nous sommes. Nous voyons alors notre histoire comme un film, dans sa nature impermanente, sans nous y identifier et nous commençons à réduire l'emprise des pièges de l'esprit. En créant cet espace, il nous est plus facile de percevoir ce qui provoque, sous-tend ou nourrit nos peurs, notre colère ou notre tristesse. C'est aussi ce qui nous permet de changer la vision que nous avons de la situation et de choisir une réponse adaptée qui ne soit pas dictée par l'histoire qu'on se raconte.

Traduit et adapté de Bob Stahl et Elisha Goldstein - 2010