

3. Pleine conscience de la respiration

Introduction

« La méditation est l'énergie qui nous permet d'être là à cent pour cent, l'énergie de notre vraie présence »

Thich Nhat Hanh

« Si vous regardez une flaque dont l'eau est calme, vous pouvez voir la lune s'y refléter parfaitement. Mais si l'eau est agitée, l'image de la lune est brouillée et alors il est très difficile de la voir sous son véritable aspect. Notre esprit fonctionne ainsi. S'il est agité, nous ne pouvons pas voir le monde tel qu'il est réellement. »

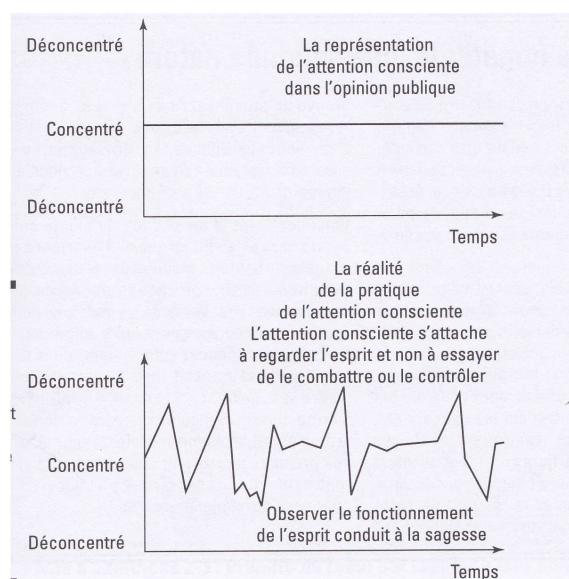
Conte Zen

« Une énergie nouvelle s'offre à celui qui a développé l'art du rendez-vous silencieux »
Anne Van Stappen, Ne marche si tu peux danser

Rappel

« La pleine conscience consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal) et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive). C'est tout. Mais par cette attitude tout est différent. » John Kabat-Zinn

« La pleine conscience consiste à être présent à l'expérience du moment avec curiosité et bienveillance »



Les objectifs

Les objectifs de cette 3e séance sont :

- s'arrêter sur les exercices de la séance 2 et impressions lors des événements agréables
- pratiquer l'espace de respiration, la marche méditative, conversation pleine conscience
- expliquer le cerveau émotionnel
- les neurones miroirs
- les attitudes du non-effort ou l'intention et la patience

Les notions scientifiques

L'évolution biologique et stress

Nous réagissons aujourd'hui aux défis de la société avec une réponse au stress acquise par nos ancêtres pour affronter des dangers physiques (voir annexe)

En biologie, le stress est une réponse physiologique normale, nécessaire à la vie.

Il est vital de réagir au stress environnant (voir histoire de Nicolas et de la voiture)

Actuellement, on relie le stress au changement, à quatre déclencheurs :

CINE : perte de Contrôle, Imprévu, Nouveau, menace de notre Ego et nos valeurs

Le problème n'est pas le stress mais découle de

- l'intensité
- du nombre,
- de la fréquence
- de la structure
- de la diversité

De plus, le stress nous prépare à agir. Ce qui nuit pour la santé, c'est le stress sans action.

Les neurones miroirs

Vidéo sur les neurones miroirs – (radio canada)

Des cellules du cerveau nommées neurones miroirs reflètent le monde extérieur : elles s'activent quand on réalise une action et quand on observe quelqu'un la réaliser. Elles dévoilent comment l'être humain comprend les intentions d'autrui et apprend une nouvelle tâche.

Les jugements, les étiquettes, les croyances

Notre objectif est d'être plus conscient, plus souvent. Nous avons une tendance automatique à juger notre expérience comme n'étant pas tout à fait juste, n'étant pas ce qui devrait arriver. Nous jugeons aussi qu'une expérience est agréable ou désagréable. Dans cette séance, nous allons prendre conscience de ce qui est là, sans vouloir analyser ce qu'il se passe, sans coller d'étiquettes sur nos expériences en tant que telles. La pratique de scan corporel nous fournit l'occasion de simplement sentir ce qui est là, moment après moment, sans avoir à analyser ou à « penser à propos de ».

Souvent, ces pensées vont s'emparer de nous, assez automatiquement, en empruntant certains « sentiers battus » de notre esprit. *De cette façon, nous pouvons nous éloigner de la pleine conscience du moment, et perdre la liberté de choisir quelle action doit être entreprise, s'il y en a une qui doit être prise.*

Exercices

1/ Comment réagissez-vous aux situations plaisantes ? Qu'est-ce que vous avez ressenti dans votre corps ? Quelles émotions avez-vous ressenties ? Quelles pensées ont pu vous traverser l'esprit ?

2/ Vous êtes en pleine forme car vous et un collègue venez d'être félicités pour la qualité de votre travail. Peu après, vous voyez un autre collègue dans le couloir et celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter.

Qu'est-ce que vous avez ressenti dans votre corps ? Quelles émotions avez-vous ressenties ? Quelles pensées ont pu vous traverser l'esprit ?

3/ Vous vous sentez déprimé(e) parce que vous venez de vous disputer avec un collègue au travail. Peu après, vous voyez un autre collègue dans le couloir et celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter.

Qu'est-ce que vous avez ressenti dans votre corps ? Quelles émotions avez-vous ressenties ? Quelles pensées ont pu vous traverser l'esprit ?

La respiration et le yoga

Se concentrer sur sa respiration :

- nous ramène à nouveau à l'instant présent, ici et maintenant
 - est toujours un point d'ancrage et un refuge, ici et maintenant
 - peut changer votre vécu, votre regard sur les choses, en vous reliant à une plus large perspective.
- Voir le conte indien avec l'éléphant et les aveugles.

Nous pouvons toujours compter sur notre respiration et notre corps pour rester présent.

Rester présent est important pour calmer l'esprit et pour voir plus clairement ce qu'il se passe en nous, les mécanismes qu'on a mis en place et qui nous créent des souffrances.

De plus, il semble que dès que notre esprit est calme, il devient clairvoyant et cela procure du bien-être. Ainsi, le bien-être n'est pas à chercher à l'extérieur de nous mais il est en nous.

Le yoga est ici pratiqué comme un exercice de méditation en mouvement, pour prendre conscience de son corps, de ses sensations.

L'espace de respiration – mini méditation

Nous allons nous entraîner à pratiquer l'arrêt pendant certains moments de la journée. Ces arrêts durent 3 minutes et ont pour objectif de se déconnecter de ce qu'on est entrain de faire pour se concentrer entièrement sur le corps et la respiration.

Voici le déroulement d'un espace de respiration :

1 min : être conscient de mes sensations corporelles, de mes pensées, de mes émotions, en ce moment.

Reconnaître, accepter, accueillir-explorer sans juger

1 min : focalisation sur la respiration comme une ancre

1 min : élargir le champs d'attention et y inclure le corps dans sa totalité

Exercices pour chez soi :

Pratique formelle :

- Pratiquez le balayage corporelle, espace de respiration ou yoga pendant 15' ou 30 min, chaque jour
- Pratiquez l'espace de respiration, 3 fois par jour et notez dans le tableau.

Pratique informelle :

- Faites une activité en conscience en étant totalement présent à vos sensations, cela peut-être prendre sa douche, se lever, préparer à manger, faire la file, attendre au feu rouge,...
Faites une activité différente chaque jour.
- Faites quelque chose de différent de vos habitudes : goûter un nouvel aliment, faire une activité que vous ne faites jamais, lire un magazine ou un blog que vous n'avez pas l'habitude de lire.
- Mangez au moins un goûter, un snack sain en conscience. Concentrez-vous sur la vue, l'odeur, les sensations dans la bouche, la texture.
- *Faire un compliment en pleine conscience à soi et aux autres : je ressensparce que tu as fait ceci ou cela et j'aime....*
- *Faites une marche en conscience.*
- *Prenez conscience des événements désagréables et remplissez le calendrier.*

En guise de conclusion :

« La compréhension sans pression amène la solution » Anne Van Stappen

« La plus haute forme d'intelligence est d'observer sans évaluer » Krishnamurti

Fiche d'observations

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur cette feuille. Notez tout ce qui se passe pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance sur vos espaces de respiration.

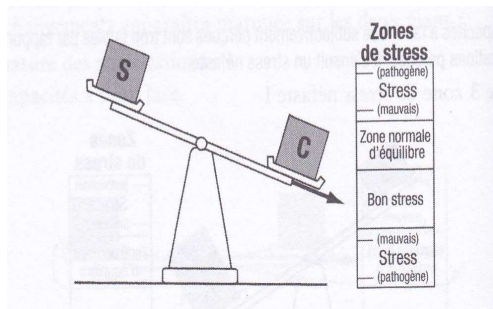
Jour	Pratique	Commentaires
	1,2 ou ER	

Tableau des événements désagréables

Quel est l'expérience ?	Quel est le ressenti ?	Quelles émotions, humeurs ?	Quelles pensées ?	Quelles pensées en racontant ?
Réunion de travail	Tension dans les épaules, fermé	Exaspéré, en colère	On y arrivera jamais	Tjrs en tension

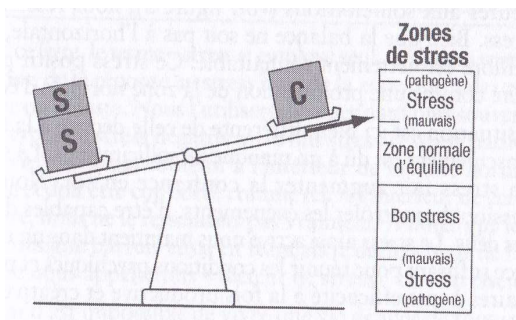
Annexes sur le stress – extrait du livre « Gérer son stress », Larousse poche

1/ Bon stress

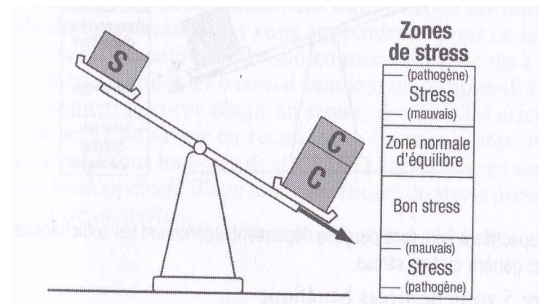


S=sollicitations
C=compétences

2/Mauvais stress



Trop de pressions – Burn-out



Pas assez de pressions – Bore-out

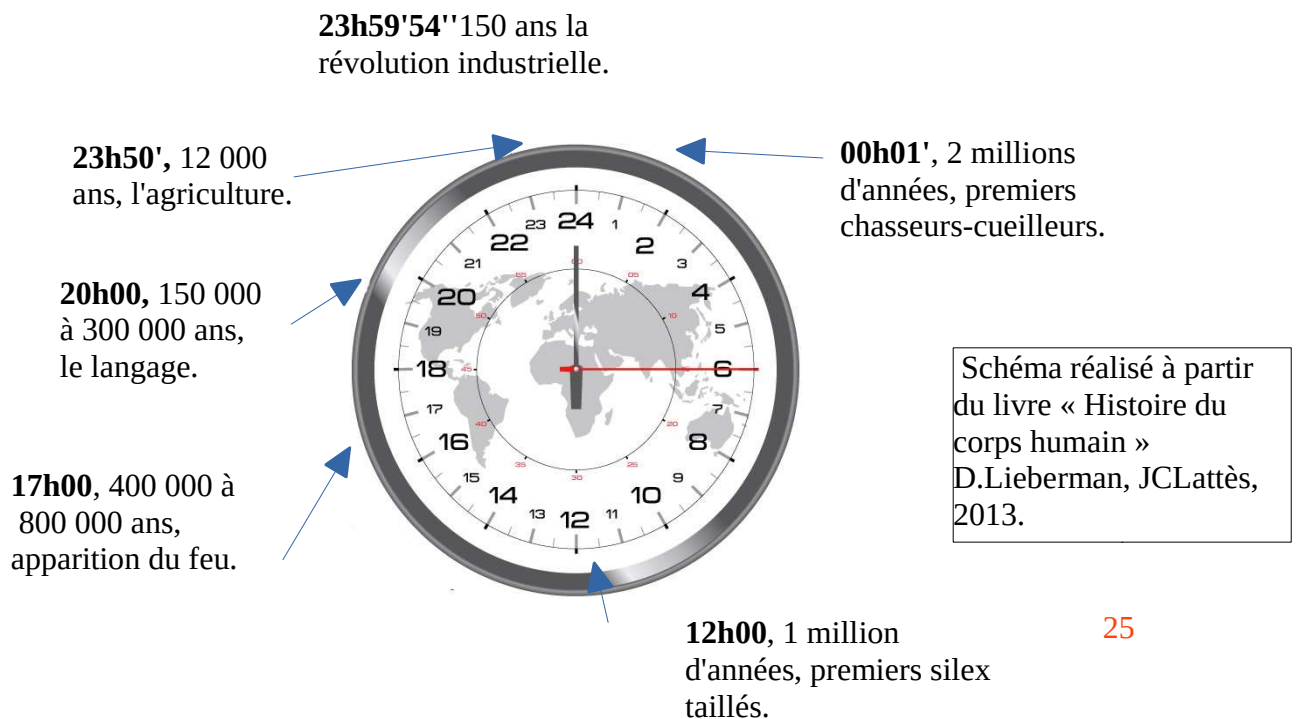
3/ L'évolution biologique et stress

Nous réagissons aujourd'hui aux défis de la société avec une réponse au stress acquise par nos ancêtres pour affronter des dangers physiques.

Si on représente l'évolution des premiers hominidés à nous sur une horloge de 24h. Les premiers agriculteurs apparaissent, il y a 12.000 ans.

12.000 ans sur 2 millions d'années, cela correspond à moins de 9 minutes sur 24 heures.

La révolution industrielle a eu lieu, il y a 10 secondes et celle d'internet, 2 secondes.



Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

Survie

Abri
Chaleur
Évacuer
Lumière
Mouvement
Nourriture, hydratation
Oxygénation
Repos
Reproduction (survie de l'espèce)

Sécurité

Calme
Confiance
Équilibre/équité
Harmonie
Ordre
Paix
Préserver mon temps/énergie
Protection
Réconfort
Respect de mon rythme

Relations

Accueil
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine
Connexion
Communication
Communion
Contact
Délicatesse
Écoute
Empathie
Expression sexuelle
Honnêteté, sincérité
Intimité
Partage
Proximité
Réciprocité
Tendresse
Toucher

Intégrité

Affirmation de soi
Authenticité
Choisir
Cohérence (avec mes valeurs)
Confiance
Respect

Participation

Cocréation
Coopération
Contribuer au bien-être de l'autre
Concertation
Soutien

Récréation

Défolement
Détente
Jeu, amusement
Ressourcement
Rire

Accomplissement de soi

Apprendre
Beauté
Choisir mes projets, valeurs, rêves...
Créer, réaliser
Découverte
Inspiration
Espoir
Évoluer
Explorer mes potentiels
M'exprimer

Sens

Clarté
Cohérence
Comprendre
Discernement
Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

Célébration

Appréciation
Partage des joies et peines
Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)
Reconnaissance, gratitude

Liberté

Autonomie
Expression
Libre arbitre
Souveraineté