

4. Rester présent

Introduction

« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer »

Joseph Goldstein

« Nous ne voyons pas les choses elles-mêmes, nous voyons seulement les étiquettes que nous avons collées sur elles »

Henri Bergson

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

Krisnamurti

Rappel

Atelier 1: se rendre compte du flot incessant des pensées, du pilotage automatique

Atelier 2 : surmonter les difficultés pratiques et émotionnelles de la méditation pour surmonter toutes les situations, faire confiance à la vie, faire la différence entre les stresseurs, les déclencheurs et la stressabilité, constater nos jugements, nos croyances

Atelier 3 : la respiration - l'outil de base ; les 5 sens - les récepteurs ; le body-scan – l'enquête pour retrouver nos ressentis corporels et la source de nos émotions en lien avec nos besoins

Objectifs

L'intention de cette semaine est de renforcer votre expérience de la méditation assise et de vous entraîner à être présent dans la méditation de l'espace de respiration lors des moments difficile.

Sentez votre respiration dès que vous y pensez pour vous aider à vous ancrer dans d'ici et maintenant.

Notion scientifique

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

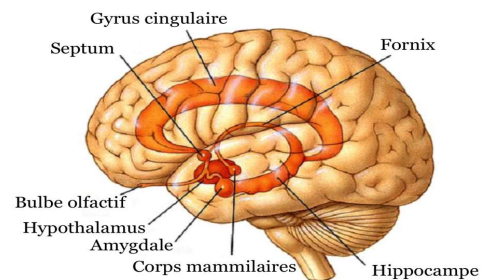
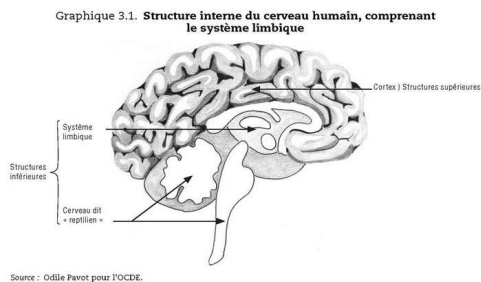
CINE : perte de Contrôle, Imprévu, Nouveau, menace de notre Ego et nos valeurs

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.

Le stress est généré dans les parties anciennes du cerveau notamment l'amygdale



Il déclenche trois types de comportements : la fuite, l'attaque et l'inhibition.

Fuite : se préparer à courir et trouver une issue

- accélération du cœur et de la respiration
- dilatation des vaisseaux sanguins
- augmentation du tonus des jambes
- regard fuyant
- arrêt de la digestion (sensation d'un coup dans le ventre)
- le sang afflue vers les jambes

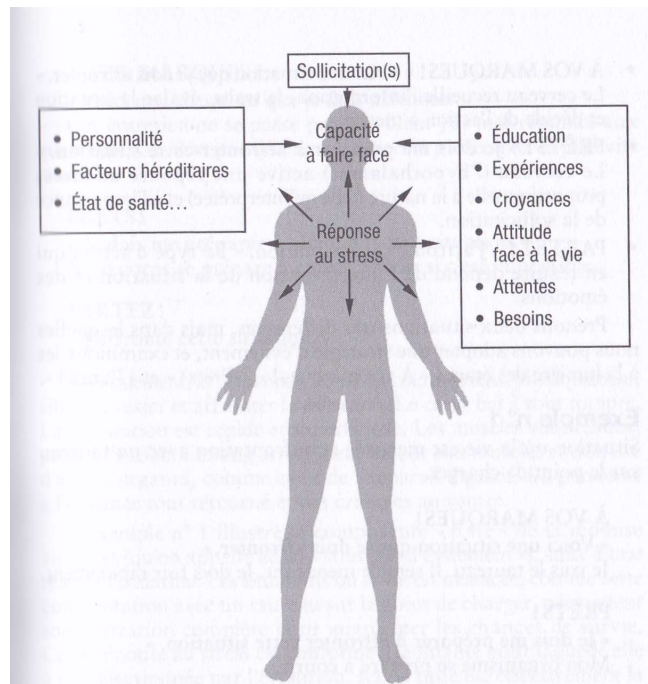
Attaque : se préparer à combattre

- Focalisation du regard, dilatation des pupilles
- accélération du cœur et de la respiration
- Tension dans le cou et la mâchoire, et dans les bras et les mains

Inhibition : se rendre imperceptible

- Respiration étouffée
- Constriction des vaisseaux, le corps se refroidit
- Le cœur ralentit
- La vidéo le cerveau dans la main – (Daniel Siegel) est un résumé visuel de ce qui se passe lors d'un stress.

A chacun son stress, les facteurs qui nous conditionnent à faire face au stress.



Rester présent

Les situations difficiles font partie de la vie elle-même. C'est la manière dont nous faisons face à ces situations qui constitue la différence entre le fait qu'elles dirigent nos vies ou pas. Si nous pouvons les considérer avec plus de distance, chaque situation est un moment d'apprentissage. ***Devenir plus conscient de nos pensées, nos sentiments et sensations corporelles suscités par les événements nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, de manière à ce que nous puissions agir en pleine conscience, de la façon la plus appropriée.***

Il y a 3 manières de réagir aux différentes situations :

- par l'inhibition

En nous coupant de l'expérience, et/ ou en nous réfugiant dans notre tête. Cette inhibition peut être inconsciente mais parfois nous nions également les événements négatifs et nous les refoulons. Aujourd'hui, il existe de nombreux moyens d'échapper aux sensations désagréables : la télé, le travail, la nourriture, la cigarette, l'alcool, gsm, réseaux sociaux, sport,...

- par la fuite

En se projetant toujours dans le futur. Ce sont les expressions « pourvu que, quand » : pourvu que j'aie ce poste, pourvu que tout finisse bien, quand j'aurai terminé..., quand ce sera les vacances....,

- par le combat

En voulant que la situation se termine tout de suite. Nous sommes irrités, en colère contre nos douleurs physiques, contre nos émotions (ex : un chagrin), contre nos pensées (je ne devrais pas penser cela,...). Il peut s'agir aussi d'événements extérieurs (une panne de voiture, renverser son café,..) ou de personnes (notre patron, nos enfants,...)

La méditation nous permet d'agir en conscience en 4 étapes :

- reconnaître nos émotions, nos sensations, nos pensées
- accepter, en respirant, nos sensations, nos émotions, nos pensées
- interroger, explorer, observer notre ressenti, ce qu'il se passe toujours avec les attitudes de la méditation par la mindfulness de non jugement, aucune attente, patience, bienveillance et confiance.
- libérer nos sensations, nos émotions, nos pensées, se dissocier, et agir, choisir l'action appropriée.

Pour nous aider quand l'émotion monte, nous pouvons nous poser ces questions ?

Comment ai-je envie d'agir face cette situation ? Comment utiliser cette énergie ? Que ferait l'amour ?

Vais-je réagir automatiquement et nourrir le stress ou vais-je y répondre en conscience par une action appropriée ?

Quel résultat, je souhaite ? Situation – Émotion – Réaction ou Action - Résultat

Voir le conte zen « l'enfer ou le paradis »

Le journal des événements désagréables aura peut-être permis de révéler les réactions mécaniques que vous allez pouvoir surveiller.

Regardez ce qui se passe dans votre corps lors d'une situation difficile. Quelles informations pouvez-vous capter ? Pouvez-vous capter des signes précurseurs ?

Méditation assise

Cette assise en pleine conscience se déroule en 5 étapes

- Méditation de la respiration
- Méditation des sensations corporelles
- Méditation des sons
- Méditation de la pensée
- Conscience sans objet

En guise de conclusion :

« Aime ton prochain comme toi-même. »

« Regarder l'autre, l'écouter, lui sourire, s'intéresser à lui, d'après moi, c'est le commencement de l'être humain » Sœur Emmanuelle

« Le seul chemin vers la paix est la paix »

Exercices pour chez soi :

Pratique formelle :

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

- Pratiquez l'espace de respiration dans une situation difficile, espace de respiration faire face

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 quelques choses 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
- Essayez une conversation en pleine conscience
- Prenez conscience des conversations agréables en pleine conscience et remplissez le calendrier

Fiche d'observations

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur cette feuille.

Jour	Pratique	Commentaires : sensations corporelles, émotions, pensées

Tableau des événements stressant et observer la réaction :

Quel est l'expérience ?	Quel est le ressenti ?	Quelles émotions, humeurs ?	Quelles pensées ?	Quelles pensées en racontant ?