

Introduction

«Quand rien ne semble fonctionner, je vais observer un casseur de pierres abattant sa masse sur un rocher une bonne centaine de fois sans lui infliger la moindre égratignure apparente. Mais au cent unième coup, le rocher se fendra en deux, et je sais que ce n'est pas seulement le dernier coup qui a fendu le rocher, mais les cents qui l'ont précédé.»
Jacob Riis

«On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre; il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche.»
Mark Twain

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 en la vie, faire la différence entre les stressés, les déclencheurs et la stressabilité

Atelier 3 : la respiration, l'outil de base et les 5 sens, les récepteurs.

Atelier 4 : rester présent, observer la situation comme l'œil d'une caméra

Atelier 5 : le pouvoir de l'acceptation – le bouton STOP

Atelier 6 : les pensées sont des images mentales

Apprendre à voir nos pensées comme de simples images que notre esprit fabrique de toutes pièces.

Impact des pratiques sur notre quotidien

Au fur et à mesure de notre pratique de méditation en pleine conscience et d'attention consciente, celles-ci vont influencer petit à petit votre quotidien.

Être plus conscient dans nos relations avec nos proches, nos amis, nos collègues...

Plus conscient quand vous marchez, quand vous téléphonez ou envoyez un mail, quand vous réalisez une activité, quand vous mangez...ainsi nos choix sont des choix pleinement conscients et nos actes se laissent moins facilement dicter par notre mental (ego).

Identifier les activités qui vous donnent de l'énergie

Vos différentes activités ont un impact sur votre humeur.

Dressez la liste de vos activités et dans la colonne suivante notez si l'activité est enrichissante (agréable, exaltante, énergisante,...) et démoralisante (déprimante, fatigante, dévalorisante,...)

Activités quotidiennes	E (énergisante) et/ou F (fatigante)

Que pouvons-nous faire pour faire plus d'activités plaisantes? que pouvons-nous faire pour égayer certaines activités ?

Utilisons la phrase « je choisis de... » pour rester dans l'action : je choisis de faire une sieste, est aussi une action

1/identifier **les activités qui vous donnent du plaisir** : tout ce qui représente quelque chose d'agréable pour vous

.....
.....
.....

2/identifier **les activités qui vous donnent un sentiment de maîtrise** : ce sont des activités qui sont parfois pénibles ou difficiles sur le coup mais qui vous donnent un réel sentiment de bien-être après coup. Il pourra s'agir d'activités que vous reportez toujours plus tard, comme mettre de l'ordre dans un placard, faire ses comptes, ranger votre bureau, ranger sa boîte mail,...

.....
.....
.....

Pensez à ces activités quand vous vous sentez stressé et faites-les dans l'attention consciente.

Vous pouvez aussi essayer de transformer des activités négatives en activités positives : proposer de ranger la vaisselle avec les enfants, transformer sa liste de chose à faire en « Tadahhh liste », déléguer, partager les tâches,.....

Agir en pleine conscience pour gérer le stress

Prendre soin de soi, c'est être à l'écoute de son corps, de soi et savoir gérer son stress.

Si vous vous sentez angoissé, stressé, vous avez 3 choix :

- pratiquez un espace de respiration
- effectuez une activité de plaisir ou de maîtrise
- agissez dans l'attention consciente quelle que soit votre activité
- pensez aux 4 cadrans issu de « Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience, Edel Maex »

- *Pratiquez l'espace de respiration dans une situation de stress*

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.

Si vous ne portez pas attention à cet espace entre le stimulus et votre réponse, il en résultera une réaction automatique. Et si celle-ci est inappropriée, elle pourra générer encore plus de stress

Pour s'exercer :

Ex : vous avez rendez-vous avec un(e) ami(e) et il/elle oublie votre anniversaire

1. Pensées automatiques : « quel mufle, quelle idiote, il/elle aurait pu y penser »
2. Émotions :
3. Sensations corporelles :
4. Action : ignorer cet ami pendant des semaines ou lui lancer votre colère à la figure
5. Résultat sur votre stress :

Une réponse en pleine conscience

1. **Pensées automatiques** : idem et sensations aussi
2. **Prendre conscience de l'espace** : ce moment avant que vous réagissiez
3. **Pratiquez un espace de respiration** : inspirez et expirez 3X de suite, porter attention sur vos sensations dans votre corps, vos émotions, vos pensées. « Ce ne sont que des pensées »
Et peut-être vous souviendrez-vous que votre ami a des difficultés, qu'il déménage, ...et vous laisserez parler votre sagesse intérieurement
4. **Faire un choix conscient de la réponse qui vous semble la plus efficace dans cette situation**
Vous vous interrogerez : est-il bien nécessaire de se mettre en colère ? Moi aussi, cela m'est déjà arrivé....ou vous pourrez décider que la colère est définitivement votre réponse mais vous pourrez le faire calmement ou avec humour

8. Réflexions et transformations

Introduction

« Vous êtes libre d'être vous-même, vraiment vous-même, ici et tout de suite et rien ne peut vous arrêter. »

Richard Bach

« Ce qui ne peut être évité, il faut l'embrasser. »

William Shakespeare

« Vis comme si tu devais mourir demain. Apprends comme si tu devais vivre toujours. »

Gandhi

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

Les outils : le corps, la respiration et l'intention pour allier le mental, le coeur et le ventre.

Méditer, c'est être présent à chaque geste.

Méditer, c'est **accueillir ses pensées** et revenir encore et encore dans l'instant présent.

Méditer, c'est créer de l'espace, laisser se déployer et **travailler avec ce qui est là** avec bienveillance.

Méditer, c'est **adopter des stratégies bienveillantes** pour soi et les autres, c'est s'adapter avec fluidité

Méditer, c'est **développer son intelligence intra-personnelle et inter-personnelle**.

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 stressés, les déclencheurs et la stressabilité

Atelier 3 : la respiration, l'outil de base et les 5 sens, les récepteurs.

Atelier 4 : rester présent, observer la situation comme l'œil d'une caméra

Atelier 5 : le pouvoir de l'acceptation

Le bouton **STOP**

- **S'arrêter** : prendre un temps de pause, silence, s'asseoir, sortir de l'automatisme,...

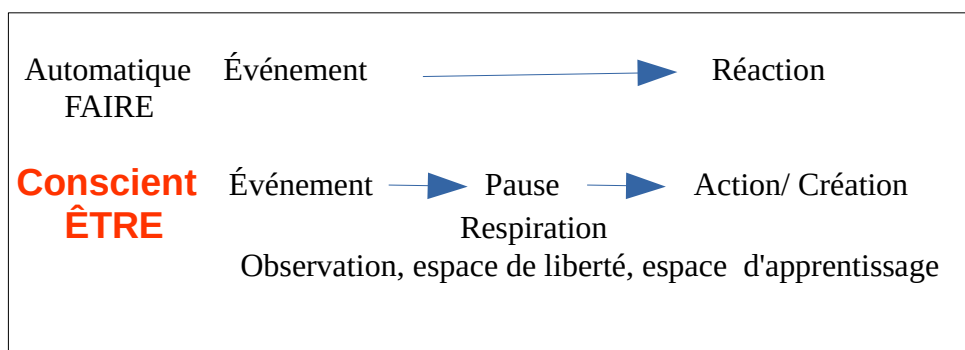
- **Temps pour respirer** : prendre le temps, ressentir le mouvement de la respiration, ressentir les différents point de contact du corps, pour créer de l'espace,

- **Observer avec bienveillance**, explorer : prendre conscience des sensations dans le corps, des pensées, des émotions. Prendre conscience que certaines pensées engendrent des émotions et que ces émotions relancent les pensées. Ces sensations sont parfois difficiles à vivre.

- **Prendre du recul**, par rapport aux émotions, aux ressentis. Élargir sa conscience, son attention à l'ensemble du corps. Observer son expérience intérieure sous un angle nouveau. **Prendre une décision**, faire un choix. **Proposer**, **post-poser**, **percevoir différemment**, **patienter**, **prendre soin de soi**,

Le but est de regarder votre sentiment d'échec sans être ce sentiment. C'est ce qu'on appelle être dans un état de conscience sans objet, sans vous attacher à votre expérience.

L'acceptation est différente de la résignation. L'acceptation est le premier pas vital qui nous permet d'être pleinement conscient des difficultés, et, le cas échéant, **d'agir** plutôt que de réagir automatiquement.



Le truc : porter l'attention dans le corps.

Atelier 6 : La communication en plein conscience

Apprendre à voir nos pensées comme de simples images que notre esprit fabrique de toutes pièces.

Douleur + pensées/ temps à penser = souffrance
1^{er} flèche + ..2^e flèche = souffrance

3 pensées positives/agréables pour 1 pensée désagréable (Barbara Frederikson)

Atelier 7 : prendre soin de soi

soit par des activités qui nous donnent du plaisir : musique, sport, marche, lire, prendre un bain,

soit par des activités de maîtrise : ranger, trier ses mails, faire son jardin, ...

Répondre, agir plutôt que de réagir.

Réactions automatiques	Réponses en pleine conscience
S'identifier ou se laisser emprisonner par ses propres pensées et émotions	Être attentif à son corps, ses émotions et ses pensées
Fuir, nier ou combattre la situation	Accepter la réalité de l'expérience telle qu'elle est vécue
Pas d'espace de respiration	Prendre du recul, prendre le temps d'une respiration
« Je suis stressé et je déteste ça »	« J'observe mes pensées stressées avec bienveillance. Je garde mes distances. Elles sont des images mentales »
« Je me sens anxieux. C'est horrible. Je n'arrive pas me sortir de cet état »	« Je prends note de mon anxiété. Je suis en train de penser que je suis anxieuse. Je l'accepte, ici et maintenant »
« Mon corps est tendu. Je n'arrive pas à me relaxer »	« J'ai conscience des tensions dans les épaules. Je respire au niveau, ou dans les tensions. Je détends toutes les zones en tension. Lors de l'expire, je souris pour amplifier la détente du corps »

Pratique formelle : Espace de respiration

- 1/ ressentir les points d'appui : pieds, bassin, dos, mains, langue - ancrage
- 2/ ressentir sa respiration dans le corps : ventre ou thorax ou narines- fluidité
- 3/ dès que cinéma intérieur ou mouvement du corps s'allume – observer – revenir à la respiration
- 4/ inspire – sourire
- 5/ revenir et se remettre dans l'action

Pratique informelle : toute action dans la journée en revenant au 5 sens

Ex : se doucher : vue de l'eau - son de l'eau - contact de l'eau - odeur de l'eau – savon -

Pourquoi la respiration si efficace ?

Stress : hors de soi = conscience extérieure et dé-connection du cerveau

Respiration = conscience intérieure et extérieure et re-connection

Stress négatif > < **agir avec bienveillance – adopter des stratégies d'adaptation bienveillante apprendre à accueillir la situation/ le défi et à construire avec celle-ci/celui-ci**

La pleine conscience vous aide à déterminer ce que vous pouvez accepter dans votre vie et ce que vous devez changer.

C'est mettre en place, pas à pas ce que vous pouvez changer.

C'est accepter ce que vous ne pouvez changer car le contraire est source de souffrance (2ème flèche). Acceptez vos sensations, vos émotions, vos pensées telles qu'elles se présentent, afin de les voir distinctement.

Ensuite, vous pourrez adopter l'attitude qui vous réussit le mieux, plutôt que de réagir automatiquement.

Voilà, vous avez les bases pour méditer dans votre nouvelle vie :-)
Bonne route :-))

Conclusion

« L'argile est travaillée pour former des récipients creux,
les murs sont creusés pour faire des portes et des fenêtres,
ce qui est utile est donc ce qui est vide,
Le bénéfice vient de la matière mais l'utilité vient de ce qui n'existe pas»

Tao Te King