

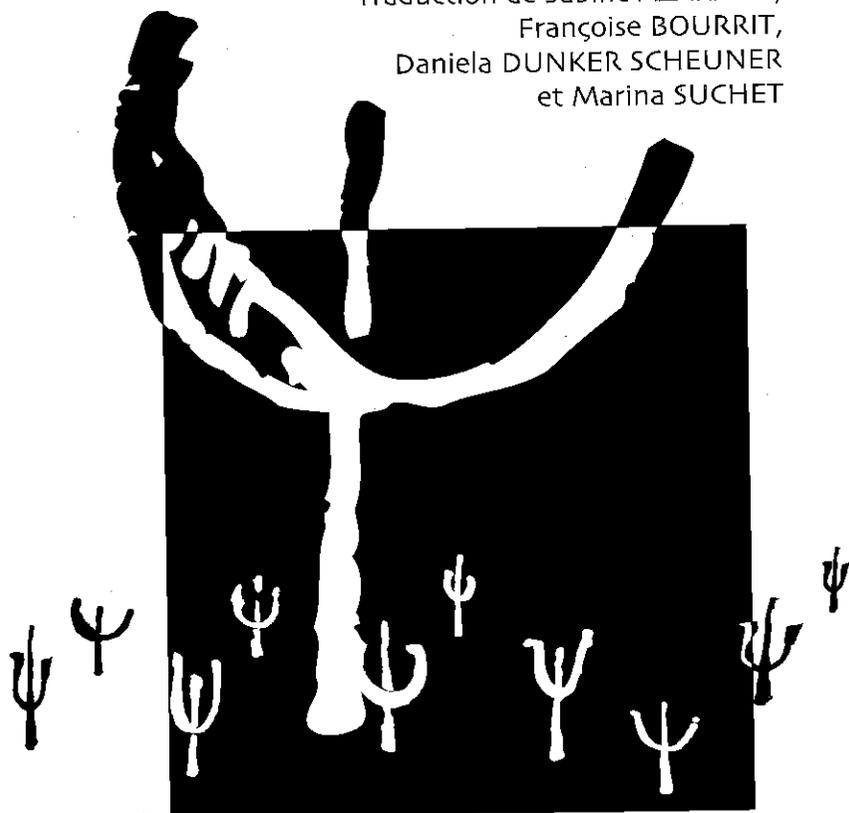
carrefour  des psychothérapies

Addictions : prévention de la rechute basée sur la pleine conscience

Guide clinique

Sarah BOWEN, Neha CHAWLA, G. Alan MARLATT

Traduction de Sabine AZARMSA,
Françoise BOURRIT,
Daniela DUNKER SCHEUNER
et Marina SUCHET



de boeck

EXERCICE « JE MARCHE DANS LA RUE »¹³

Pratique 2.1

Propos de l'exercice : Nous jugeons et interprétons constamment notre expérience. Ces récits et jugements prolifèrent souvent, conduisant à d'autres pensées, sensations, états émotionnels, et provoquent parfois une impulsion à réagir. Nous pourrions nous trouver dans un état émotionnel ou nous engager dans un comportement en ayant peu conscience de ce qu'il se passe. Nous aimerions utiliser un exemple simple pour illustrer notre propos.

Asseyez-vous confortablement sur votre chaise. Fermez les yeux si vous le souhaitez et prenez un instant pour vous installer dans cette position. Je vais vous demander d'imaginer un scénario simple et d'observer du mieux que vous le pouvez vos pensées, émotions et sensations corporelles. Imaginez maintenant que vous marchez dans la rue. Représentez-vous un lieu familier, et essayez de réellement être curieux par rapport à ce qui se passe autour de vous, écoutez les sons qui pourraient apparaître dans ce lieu, peut-être des voitures, des oiseaux, des voix d'autres personnes. Ou peut-être que ce lieu est très tranquille. Maintenant, imaginez que vous voyez quelqu'un que vous connaissez de l'autre côté de la rue, en train de marcher dans la direction opposée à la vôtre ; la personne se dirige vers vous. Faites en sorte que ce soit quelqu'un que vous êtes content de revoir – peut-être un ami, ou un collègue, ou quiconque que vous aimeriez vraiment saluer. Imaginez cette personne maintenant. Quand vous voyez cette personne venir en votre direction, observez quelles pensées traversent votre esprit et toutes les émotions ou les sensations qui vous habitent à cet instant.

Vous souriez à cette personne et lui faites un signe. La personne ne vous répond pas et continue simplement son chemin. Maintenant, observez ce qui traverse votre esprit. Quelles pensées sont en train d'émerger ? Restez attentif à tout sentiment ou à toute sensation dans votre corps et à tout changement. Observez si vous ressentez le besoin de réagir d'une certaine façon.

Quand vous vous sentez prêt, permettez à ce scénario de disparaître, ramenez doucement votre conscience dans la salle et ouvrez les yeux.

13. Basé sur Segal, Williams, & Teasdale (2002).