Segal Z.V.& Williams M.G.& Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck, p. 126 :

***L’exercice du raisin sec***

*Je vais faire le tour de la classe et je vais donner à chacun quelques « objets ».*

*Maintenant, ce que j’aimerais que vous fassiez, c’est de vous focaliser sur l’un de ces*

*objets et d‘imaginer simplement que vous n’avez jamais rien vu de pareil auparavant.*

*Imaginez que vous descendez de Mars à l’instant et que vous n’avez jamais rien vu de tel de*

*toute votre vie.*

*Note : Il y a au moins 10 secondes de pause entre les phrases, et les instructions sont*

*données de manière neutre (terre-à-terre), à une cadence lente mais délibérée, en demandant à*

*la classe de faire les choses suivantes :*

*Prenez un de ces objets et tenez-le dans la paume de la main ou entre l’index et le pouce.*

*(Pause)*

*Prenez soin de le regarder. (Pause)*

*Regardez-le soigneusement, comme si vous n’aviez jamais rien vu de tel auparavant. (Pause)*

*Tournez-le entre les doigts. (Pause)*

*Explorez sa texture entre les doigts. (Pause)*

*Examinez les reliefs où la lumière brille … les coins et les plis plus sombres. (Pause)*

*Laissez vos yeux explorer chacune de ses parties, comme si vous n’aviez jamais vu une telle*

*chose auparavant. (Pause)*

*Et si, en faisant cela, des pensées vous viennent à l’esprit, telles que « c’est vraiment étrange*

*ce que nous sommes en train de faire » ou « quel est le but de ceci » ou « je n’aime pas ces*

*choses », alors, notez les simplement comme des pensées et ramenez votre conscience*

*vers l’objet. (Pause)*

*Et maintenant, sentez l’objet, prenez-le et portez-le à votre nez, et à chaque inspiration, notez*

*soigneusement son odeur. (Pause)*

*Et maintenant, regardez-le à nouveau. (Pause)*

*Et maintenant, amenez lentement l’objet à la bouche, en remarquant peut-être comment votre*

*main et votre bras savent exactement où aller, en remarquant peut-être que votre bouche*

*salive alors que l’objet s’approche. (Pause)*

*Et maintenant, mettez doucement l’objet dans la bouche, et remarquez de quelle manière il est*

*« accueilli », sans le mordre, en explorant simplement les sensations de l’avoir dans la*

*bouche. (Pause)*

*Et lorsque vous serez prêts, mordez très consciemment dedans et notez le goût qu’il libère.*

*(Pause)*

*Mâchez-le lentement, … remarquez la salive dans la bouche, … Le changement de*

*consistance de l’objet. (Pause)*

*Ensuite, lorsque vous vous sentez prêt à avaler, regardez si vous pouvez d’abord détecter*

*l’intention d’avaler au fur et à mesure qu’elle se forme, de telle sorte que vous*

*expérimentiez ceci consciemment avant même de réellement avaler l’objet. (Pause)*

*Pour terminer, examinez si vous pouvez suivre les sensations quand l’objet est avalé et*

*descend dans votre estomac, tout en réalisant également que votre estomac contient un*

*raisin de plus.*

Remarque : A l’origine l’*exercice du raisin* fait partie du programme MBSR. Actuellement c’est l’exercice emblématique de la séance 1 de la majorité des programmes MBI