MBRP séance 5 : EXERCICE EXPÉRIMENTER LE LÂCHER, L’ACCEPTATION

**Lorsque vous ferez expérimenter au groupe le lâcher prise, n’annoncez pas ce que vous allez faire. Simplement, donnez à chaque personne du groupe un objet, cela pourrait être une bille de verre ou un coquillage. Attirez l’attention des participants sur le fait qu’ils doivent simplement suivre les consignes que vous donnez, au rythme que vous les donnez. Faites l’exercice avec les participants du groupe, de manière qu’ils puissent voir aussi vos gestes, s’ils le souhaitent.**

1. **Prenons cet objet dans la main et imaginons que cet objet est quelque chose de très très précieux pour nous, quelque chose auquel nous tenons, auquel nous nous accrochons. Pensons à quelque chose dans notre vie, peut-être un désir ou quelqu’un qui pourrait être représenté par cet objet, si précieux à nos yeux. Peut-être quelque chose dont il nous serait très difficile de nous détacher.**

2. **Fermons notre poing autour de cet objet. Prenons quelques instants pour rentrer en contact avec cet aspect de notre vie que nous est si précieux tout en imaginant que cet objet représente cet aspect.**

3. **Maintenant, le poing fermé, tenons bien cet objet si précieux dans cette main, bien fermée. Ressentons ce que cela nous fait, observons simplement toutes les sensations qui se présentent et peut-être aussi des pensées.**

4. **Tendons notre bras et… LÂCHONS. Observons les sensations qui apparaissent, peut-être de l’hésitation, peut-être d’autres émotions ou d’autres sensations. Prenons note aussi des pensées, si des pensées apparaissent.**

5. **A présent, reprenons cet objet si précieux dans nos mains, dans la même main, et le poing fermé, rentrons à nouveau en contact avec cet aspect si précieux de notre vie. Prenons quelques instants pour nous reconnecter à cet aspect si précieux à nos yeux.**

6. **Tendons notre bras à nouveau et … le poing toujours fermé, tournons notre main, la paume vers le plafond. Maintenant, ouvrons notre main… et ressentons les sensations qui apparaissent. Expérimentons chaque pensée, chaque émotion, chaque sensation. L’objet est toujours là… posé, sur la paume de ma main. Nous nous ouvrons à cette expérience, cette expérience qui est là, nous lâchons prise sans laisser tomber, nous acceptons l’expérience. Accepter, cesser de retenir les choses, ouvrir le poing fermé qui retient les choses et se délester du lourd fardeau qu’on a accumulé. La Pleine conscience de l’expérience est ce que nous expérimentons en ce moment, nous ne laissons pas tomber notre expérience, nous ne nous attachons pas à cette expérience au point de ne plus la voir, nous ne l’évitons pas. En ce moment, nous acceptons l’expérience telle qu’elle est, et nous l’observons, simplement.**