

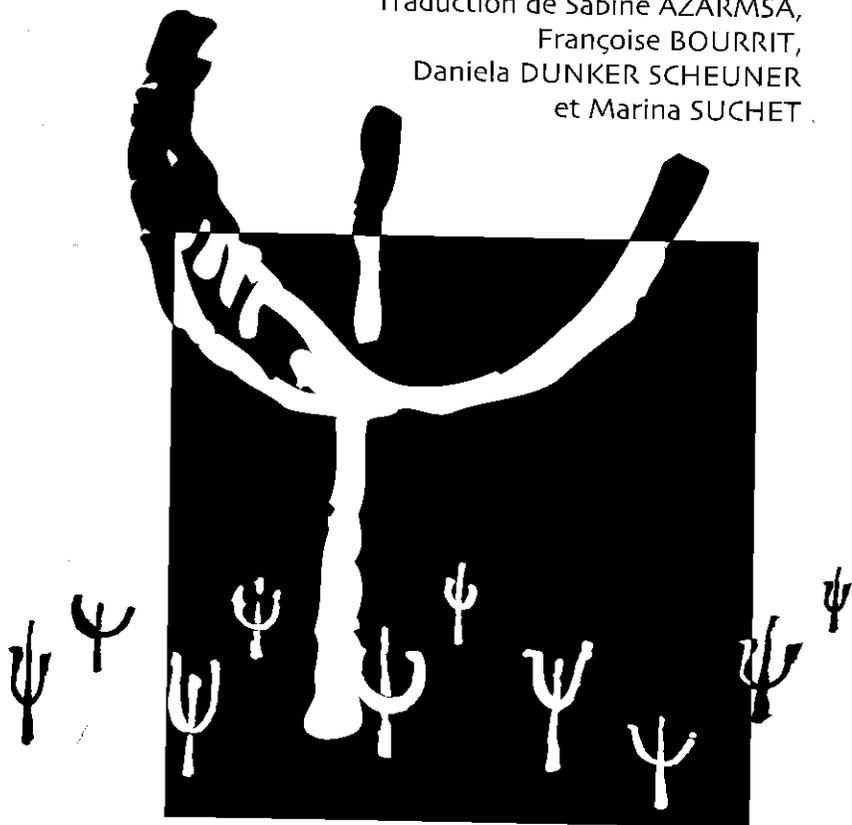
carrefour  des psychothérapies

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 DE LA MÉDITATION DE LA MONTAGNE¹⁵

Pratique 2.3

Installez-vous dans une position confortable, avec la colonne vertébrale droite mais détendue, votre tête équilibrée sur votre cou et vos épaules, en étant assis dans une attitude digne et bienveillante. Restez dans une position éveillée et ouverte à l'expérience. Quand vous être prêt, fermez vos yeux si c'est confortable pour vous. Si vous voulez garder les yeux ouvert, laissez simplement vos yeux fixer doucement un point devant vous sur le sol. Et maintenant, permettez à votre attention de se reposer sur les sensations de la respiration, telle qu'elle circule naturellement dans le corps et hors du corps. Observez juste votre corps lorsqu'il respire. Laissez venir le calme. Réflétez un sentiment de plénitude à travers votre posture.

Maintenant, quand vous êtes prêt, laissez venir à votre conscience l'image d'une montagne, en vous figurant la plus belle montagne que vous ayez jamais vue ou que vous puissiez imaginer. Concentrez-vous sur cette image ou centrez-vous sur le sentiment de cette montagne dans votre esprit. Laissez ceci devenir de plus en plus claire. Notez sa forme globale : le sommet lointain dans le ciel, la large base enracinée dans la terre, ses côtés escarpés ou légèrement inclinés. Notez à quel point elle est massive, l'immobilité de sa masse, et à quel point elle est magnifique de près ou de loin. Sa structure et sa forme unique. Peut-être votre montagne a-t-elle de la neige sur son sommet, et sur les pentes plus basses. Peut-être a-t-elle un sommet proéminent, peut-être plusieurs cimes ou alors une sorte de plateau. Quelle que soit la façon dont elle apparaît, soyez juste assis et respirez avec l'image de cette montagne en observant ses qualités.

Et dès que vous vous sentez prêt, essayez de faire entrer la montagne dans votre corps, de manière que votre corps assis là et votre vision de la montagne ne fassent plus qu'un. De sorte qu'assis ici, vous devenez la montagne. Votre tête devient le sommet éloigné, vos épaules et vos bras deviennent les côtés de la montagne et vos fesses et vos jambes, la base, solide, enracinée sur votre coussin ou votre chaise. Faites l'expérience dans votre corps d'un sentiment d'élévation depuis la base la montagne au travers votre colonne vertébrale, avec chaque respiration. Devenez de plus en

15. Adapté de Kabat-Zin (1994). Copyright 1994 Jon Kabat-Zin, utilisé avec la permission de Hyperion. Tous droits réservés.