

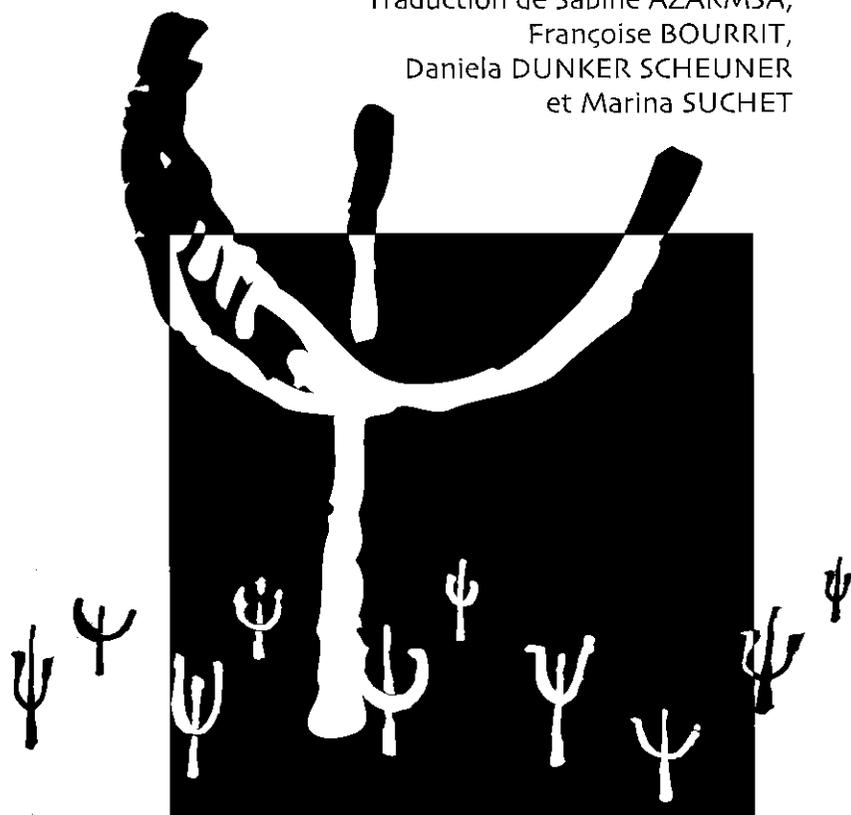
carrefour  des psychothérapies

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

LA MÉDITATION ASSISE : SONS, RESPIRATION, SENSATIONS, PENSÉES, ÉMOTIONS³²

Pratique 5.1

Prenez quelques instants maintenant pour bien vous installer sur votre chaise. Trouvez une position bien centrée, confortable et digne. Vous pouvez fermer les yeux si vous le désirez. Sentez le poids de votre corps, les points de contact avec la chaise ou le coussin, le contact de vos pieds ou de vos jambes avec le sol. Sentez vos mains posées sur vos jambes, vos bras le long de votre corps. Peut-être pouvez-vous sentir le contact de vos habits sur votre peau.

Maintenant, amenez votre attention sur les sons et sur le fait d'écouter. Vous pouvez peut-être entendre des sons à l'intérieur ou à l'extérieur de votre corps, des sons proches ou au contraire lointains. Soyez attentifs à la texture des sons, à leur tonalité. Notez comment l'esprit interprète et donne un sens à ces sons. Restez du mieux que vous pouvez avec cette expérience primaire consistant à entendre plutôt que de suivre le contenu des pensées et des idées. Si, malgré tout, des interprétations et des pensées surviennent, ramenez avec bienveillance votre esprit vers les sons. À chaque fois que vous remarquez que votre esprit dévie des sons, notez simplement où il est parti et ramenez-le gentiment vers les sons.

Maintenant, laissez les différents sons disparaître en arrière-plan de votre conscience et permettez à votre attention de rester naturellement sur votre respiration. L'inspiration, la légère pause, l'expiration. Soyez conscient(e) des sensations dans votre abdomen quand l'air entre et sort de votre corps. Notez que votre corps sait exactement quoi faire. Observez simplement le léger étirement de votre paroi abdominale qui se soulève à l'inspiration et la sensation de détente lorsque votre paroi abdominale s'abaisse à l'expiration. Restez simplement du mieux que vous pouvez en contact avec les changements physiques qui se produisent dans votre ventre tandis que votre souffle circule naturellement dans votre corps. À chaque fois que vous remarquez que votre esprit n'est plus concentré sur votre souffle, notez simplement où il est parti et ramenez-le gentiment vers votre respiration.

Maintenant, quand vous serez prêt, permettez à votre respiration de disparaître en arrière-plan de votre expérience et amenez toute votre attention sur vos sensations corporelles. Soyez attentif à toutes les sensations présentes juste à cet instant : sensation du toucher, de pression, des

32. Tiré de Segal, Williams, & Teasdale (2002).

picotements, des pulsations du cœur, des démangeaisons ou quoi que ce soit d'autre. Prenez quelques instants pour explorer ces sensations corporelles.

S'il survient des sensations particulièrement intenses ou désagréables, portez-y toute votre attention et regardez si vous pouvez rester avec ces sensations, respirer à l'intérieur et explorer avec bienveillance et curiosité les détails et les différentes formes de ces sensations : comment sont vraiment ces sensations ? Est-ce que leur intensité change ou reste-t-elle identique ? Est-il possible d'expérimenter cet inconfort sans résister ou sans lutter ? Remarquez toutes les réactions qui apparaissent quelles qu'elles soient et accueillez-les avec bienveillance. S'il y a une tension, adoucissez-la en allant respirer dedans du mieux que vous pouvez. Regardez si vous pouvez juste permettre à ce qui est là d'être simplement là.

Puis, quand vous êtes prêt, permettez à votre esprit de quitter les sensations corporelles pour aller vers les pensées. Regardez si vous pouvez remarquer la prochaine pensée qui arrive à votre esprit. Observez simplement chaque pensée qui apparaît et disparaît de votre esprit. Si vous remarquez que vous êtes emporté(e) par une pensée ou perdu(e) dans vos pensées, prenez-en note simplement et ramenez votre conscience à la simple observation de l'activité de penser. Aussi souvent que votre esprit s'évade, encore et encore, lâchez prise et recommencez. Si vous observez que votre esprit est constamment perdu dans vos pensées, vous pouvez toujours revenir au moment présent en amenant votre conscience sur votre respiration. Continuez à observer les pensées qui traversent votre esprit pendant quelques instants encore.

Puis, quand vous êtes prêt, amenez doucement votre attention sur vos émotions et sentiments du moment présent. Peut-être de la tristesse, de la frustration, de l'agitation, ou d'autres émotions. Quelle est cette émotion ou ce sentiment ? Observez si vous pouvez adoucir ou vous ouvrir à ce sentiment. Comment est cette émotion exactement ? Comment c'est dans le corps ? Peut-être qu'il y a des sensations spécifiques qui vont avec cette émotion. Peut-être qu'il y a des picotements ou une tension quelque part. Peut-être de la lourdeur dans la poitrine ou peut-être les battements du cœur qui vont plus vite. Peut-être qu'il y a de la chaleur ou une sensation de pression quelque part. Ou peut-être est-ce juste un sentiment général qui pénètre tout le corps. Simplement, regardez ce que vous pouvez remarquer. Reconnaissez ce qui est là et donnez-lui le droit d'exister.

Dans ces derniers moments, permettez à votre attention de s'élargir à votre corps tout entier, au souffle qui entre et qui sort de votre corps, aux autres sensations présentes dans votre corps et aux pensées qui surgissent.

Voici le poème de Rumi appelé « La maison d'hôte »

LA MAISON D'HÔTE³³

Cet être humain est une maison d'hôte.

Chaque matin, une nouvelle arrivée.

*De la joie, de la tristesse, de la mesquinerie,
un moment de pleine conscience qui arrive
comme un visiteur inattendu.*

Accueille et reçois-les tous !

*Même s'ils sont une foule de chagrin,
qui balayent violemment la maison
la vidant de ses meubles,*

*Tranquillement, traite chaque hôte honorablement.
Il pourrait même te débarrasser et t'épurer
Pour faire place à de nouveaux plaisirs.*

*Les pensées sombres, la honte, la méchanceté,
accueille-les sur le pas de la porte avec le sourire,
et invite-les à entrer.*

*Sois reconnaissant avec quiconque vient,
car chacun a été envoyé
comme guide venu d'ailleurs.*

(De Barks (1995). Copyright 1995 par Coleman Barks.
Reproduit avec la permission.)

Lorsque cette méditation touche à sa fin, permettez à votre conscience de s'élargir au-delà du corps aux autres personnes présentes avec vous dans la pièce. Nous pouvons peut-être prendre un moment pour apprécier l'implication et les efforts que nous engageons dans cette pratique, nous féliciter avec gratitude et féliciter chacun dans cette pièce.

Prenez votre temps – profitez de cet état de pleine conscience, d'espace et de gratitude. Ouvrez lentement les yeux tout en maintenant cet état de pleine conscience et en lui permettant de s'étendre à toute la pièce.

33. Tiré de Ségal, Williams, & Teasdale (2002).