

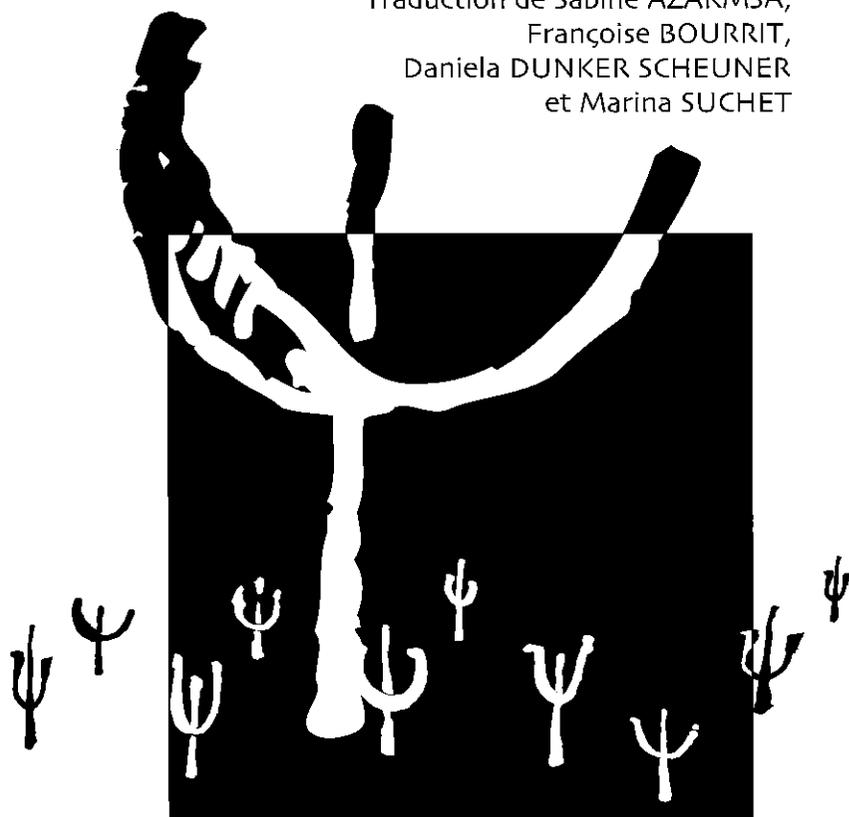
carrefour  des psychothérapies

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

MÉDITATION ASSISE : SON, RESPIRATION, SENSATION, PENSÉE

Pratique 4:2

Installez-vous confortablement en position assise. Si vous êtes dans un fauteuil, mettez vos pieds à plat sur le sol, avec vos jambes non croisées. Fermez doucement vos yeux, ou si vous choisissez de les laisser ouverts, posez votre regard sur un point à une courte distance devant vous. Ayant trouvé votre posture, assis(e) avec un sens de dignité, vous êtes ainsi alerte, éveillé(e) et détendu(e).

Sentez le poids de votre corps sur le fauteuil ou sur votre coussin. Observez les endroits où votre corps est en contact avec le sol et avec votre fauteuil.

Peut-être, prenez un moment pour vous rappeler votre intention en étant ici et engagez-vous à rester présent(e) du mieux que vous pouvez durant la pratique. En cherchant avec une détermination bienveillante à rester avec la pratique, sachant que vous pouvez recommencer, renouveler cette intention et cet engagement aussi souvent que vous en avez besoin.

Maintenant, laissez aller tout ce que votre esprit pourrait avoir amené avec lui aujourd'hui. Laissez de côté le passé, la planification ou les soucis concernant le futur. Pour l'instant, votre job est simplement d'être dans le présent, de laisser passer les pensées autant de fois que vous en ressentez le besoin et, si nécessaire, recommencez avec une attention à l'expérience présente.

Commencez par simplement noter le son et la sensation d'entendre. En observant les sons à l'intérieur de votre corps et les sons à l'extérieur de votre corps. Notez la texture et la hauteur des sons. Écoutez peut-être le son le plus bas ou le plus éloigné. Si vous vous sentez emporté(e) hors de l'expérience à n'importe quel moment, notez-le simplement et guidez votre attention à nouveau vers le son.

Maintenant, laissez les différents sons à l'arrière-plan de votre conscience et portez votre attention à la respiration, aux sensations dans votre abdomen quand la respiration entre et sort de votre corps. Observez les étirements les plus infimes lorsque votre abdomen s'élève avec chaque inspiration, et descend légèrement avec chaque expiration. Focalisez votre attention avec bienveillance et constance à chaque inspiration et à chaque expiration. Observez les sensations à l'inspir et à l'expir, peut-être les pauses les plus infimes entre l'inspiration et l'expiration.

Il n'est pas nécessaire d'essayer de contrôler ou de changer la respiration d'une quelconque manière – observez simplement votre corps qui respire. Quand votre attention souhaite vagabonder hors de la respiration, notez-le simplement et guidez de nouveau votre attention sur la respiration. En laissant aller et en recommençant avec votre attention qui se repose sur la respiration.

Maintenant, quand vous êtes prêt(e), laissez la conscience de la respiration à l'arrière-plan de votre expérience et amenez votre attention aux sensations du corps. Notez toutes les diverses sensations qui peuvent être présentes à ce moment, sensations de contact, pressions, chatouillements, pulsations, démangeaisons ou quoi que ce soit d'autre. Passez quelques instants à explorer ces sensations. Vous pourriez scanner le corps, des doigts de pied jusqu'à la tête, ou juste mettre l'attention au corps dans son entier, en notant ce qui émerge et laisser votre attention aller dans cette sensation ou dans cette zone.

Si vous trouvez des sensations qui sont particulièrement intenses, amenez peut-être votre attention vers ces zones et explorez avec bienveillance et curiosité ce qui se passe en détail au niveau des sensations présentes. À quoi ressemblent ces sensations ? Varient-elles dans le temps ? Continuez à observer les sensations dans votre corps pendant encore quelques moments.

Quand vous notez que votre conscience n'est plus centrée sur votre corps, notez-le dans votre esprit et puis, avec bienveillance, félicitez-vous ; vous êtes déjà revenu et avez été une fois encore conscient(e) de votre expérience. Recommencez encore.

Maintenant quand vous êtes prêt(e), permettez aux sensations dans votre corps d'aller dans l'arrière-plan de votre conscience, permettez à votre attention d'aller vers les pensées. Voyez si vous pouvez noter la prochaine pensée qui émerge dans l'esprit. Maintenant, regardez chaque pensée lorsqu'elle apparaît et lorsqu'elle disparaît, puis notez quand elles émergent, puis laissez-les simplement s'en aller. Observez l'esprit. Vous pouvez essayer d'étiqueter ce processus de pensée, simplement en vous disant à vous-même « pensée », ou « action de penser » chaque fois qu'une pensée se présente. Si vous vous observez en train d'« entrer » dans une pensée ou dans une histoire, observez-le simplement, laissez passer, et ramenez votre attention à nouveau sur la conscience de la pensée. Si vous observez que votre esprit de façon répétitive se perd dans les pensées, vous pouvez toujours vous reconnecter avec l'ici et maintenant en ramenant votre conscience aux mouvements de la respiration. Maintenant, continuez cet exercice par vous-même pour quelques moments encore.

Dans les derniers moments de la méditation, réfléchissez rétrospectivement sur la manière dont s'est déroulée cette pratique pour vous aujourd'hui. Notez s'il y avait des jugements sur votre manière de pratiquer ou peut-être même sur qui vous êtes. Soyez sûr(e) que chaque fois que nous amenons notre conscience à notre expérience, chaque fois que nous arrêtons et avons l'intention de revenir dans le présent, nous sommes en train de nous nourrir – en prenant soin de nous-mêmes d'une manière fondamentale, quoi qu'il arrive durant la pratique ou quoi que fassent nos esprits ou nos corps.

Maintenant, lorsque vous êtes prêts, permettez à votre conscience d'inclure la pièce, élargissez votre conscience lentement pour y inclure les personnes autour de vous. Prenez peut-être un moment pour vous gratifier vous-même et les autres autour de vous. Quand vous êtes prêt(e), très lentement et doucement, permettez à vos yeux de s'ouvrir.