

## Séance 9 du programme de thérapie basée sur la pleine

conscience : <http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

### Méditation à l'écoute des sensations corporelles désagréables.

#### Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Explications : Méditations à l'écoute de son corps et des sensations désagréables.
- 3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation douleur** (Avec la voix du Dr Robert Jeanson).
- 4. Exercices.

#### -1. Retour sur les exercices :

-Je prends un en-cas en pleine conscience en écoutant l'enregistrement (je peux prendre un fruit ou un sandwich par exemple), je prends un repas en pleine conscience sans écouter l'enregistrement. Exercice facultatif : Je pratique une autre activité de mon choix en pleine conscience.

#### -2. Explications : Méditations à l'écoute de son corps et des sensations désagréables.

L'attention se focalise le plus souvent sur ce qui est agréable ou désagréable. Si je n'apprécie pas l'expérience, j'ai tendance à :

-Soit laisser ma conscience en pilotage automatique, ce qui provoque des ruminations et un emballement émotionnel.

-Soit réagir en luttant, en les repoussant, car j'ai peur d'être englouti(e) ou submergé(e).

Lorsque des sensations corporelles désagréables, voire douloureuses sont là, mon esprit est répétitivement attiré et j'ai tendance à réagir automatiquement, sans les explorer davantage. Je voudrais rester en dehors de mon corps, l'effacer. Alors je ne bouge plus, je reste chez moi et je prends des médicaments pour m'anesthésier. De mon point de vue, mon corps n'est plus que douleur. Alors pourquoi je devrais lui prêter attention ou m'en occuper ?

Aussi, la douleur n'est pas qu'une expérience purement physique. Quand j'ai mal physiquement, cela induit certaines pensées et certaines émotions. La douleur chronique, c'est un « paquet » comprenant la douleur physique, mais aussi les pensées, les émotions et les réactions qui vont avec. Et chacun des éléments contenu dans ce paquet est très désagréable. Alors mon esprit tend à se

focaliser sur ces éléments, mais je lutte contre pour moins souffrir. Je détourne mon esprit avec tous les moyens de lutte à ma disposition. Et cette lutte contre la souffrance est épuisante. J'ai tellement peur d'être englouti(e) par la souffrance si je baisse la garde.

Pourtant, fuir et ne pas ouvrir ce « paquet » ne me rend pas service. Parce que tous ces éléments sont liés et interagissent entre eux. Ma douleur induit des pensées avec lesquelles je fusionne. Ces pensées amènent des craintes, de tensions et des réactions qui peuvent augmenter ma douleur. Ce « paquet » devient une nébuleuse floue, qui se dilate et qui absorbe tout, contamine tout.

Alors, la pleine conscience peut m'aider. Voici pourquoi :

Ce qui se passe est modélisé dans le schéma 1. Dans mon esprit, il y a la douleur (symbolisée par l'ovale noir), les pensées (symbolisées par les bulles) et les émotions (symbolisées par le nuage).

La pleine conscience me permet de me rendre compte que :

-Ma douleur est limitée et que mon corps n'est pas que douleur. En effet, en réalisant un Body Scan, je trouve des zones de mon corps qui sont remplies de perceptions neutres ou agréables (Par exemple dans le schéma, le pied et la bouche représentent les sensations dans mon pied ou les sensations quand je mange). Aussi, je peux préciser ma douleur. En promenant ma conscience dans la zone douloureuse, je peux faire le tour de cette sensation douloureuse, savoir quel est ce type de douleur (brûlure, pincement, coupure...) et cerner les contours de la douleur (elle existe d'ici à là). Bref, en élargissant ma conscience, je peux circonscrire ma douleur et me reconnecter positivement avec mon corps. La douleur n'est que l'ovale noir qui a des contours précis.

-Ma douleur fait naître des pensées et émotions... Et ces pensées anxieuses du type : « Ma douleur va augmenter... J'ai quelque chose de grave sûrement... Je vais la traîner toute ma vie... » amène de l'anxiété, de la tristesse et du désespoir. Ces émotions se traduisent dans le corps. Les muscles de tendent, les intestins se tordent, la tension artérielle augmente, le système immunitaire se dérègle... Bref, c'est comme si ces nuages d'émotions faisaient tomber de la pluie qui nourrit la douleur. Pratiquer la pleine conscience, c'est donc prendre conscience de ces idées et de ces émotions qui nourrissent la douleur. L'identification et la prise de distance avec ces idées et ces émotions permet d'estomper certaines souffrances.

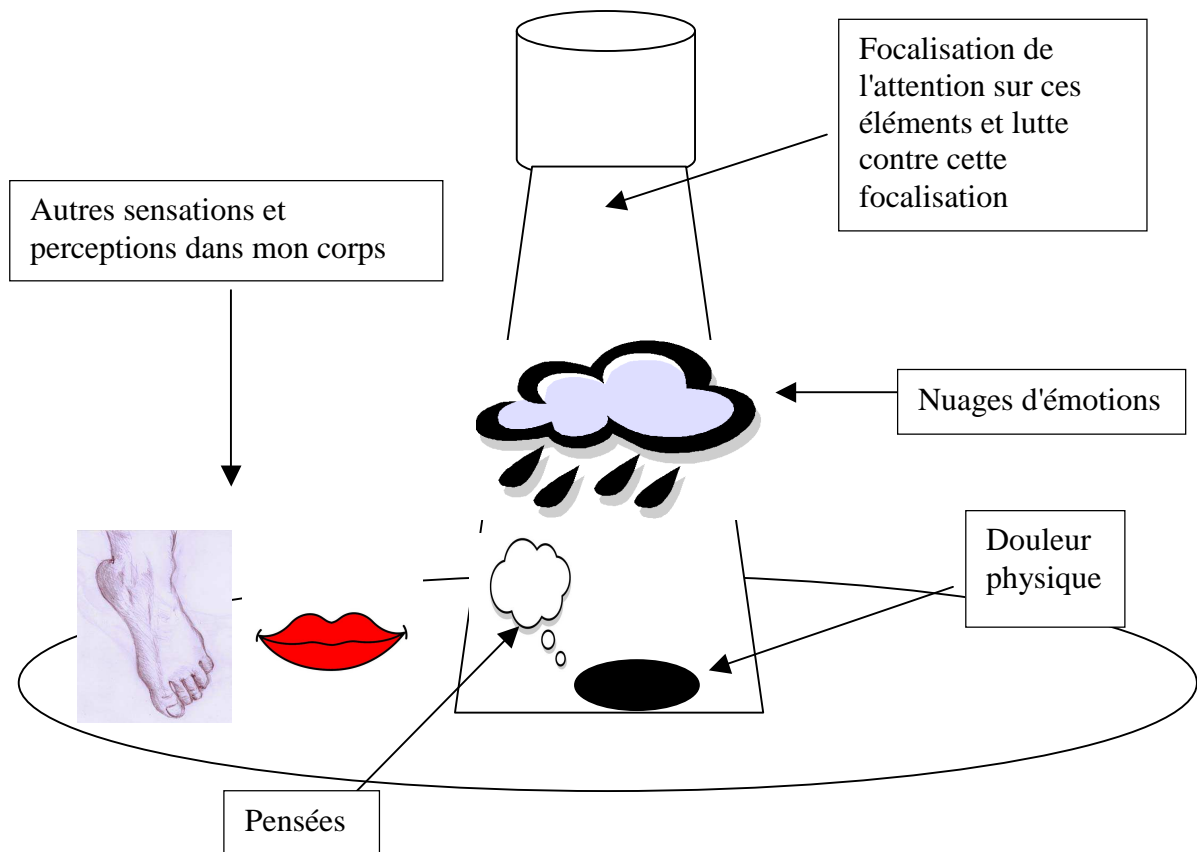
Une autre manière de faire est donc possible. Elle consiste simplement à autoriser ce qui se passe, quoi que ce soit. Par cette acceptation, je me réinstalle dans la pleine conscience. Je « laisse être » en observant et remarquant simplement tout ce qui est actuellement présent.

Je vais essayer de ne pas réagir comme d'habitude. Je vais délibérément et intentionnellement porter une attention bienveillante à ce qui se passe en moi.

Je vais observer, du mieux que je peux, cette expérience. Je ne l'évite pas. Je prends un moment pour observer, ressentir, explorer. Je fais le tour de ces sensations physiques, de ma relation avec elles, en acceptant qu'elles puissent exister, puisqu'elles sont là et qu'elles existent !

Une fois ces phénomènes portés à ma conscience, je vais les laisser rester là, et élargir ma conscience. Je vais réaliser la technique du Body Scan pour élargir ma conscience au corps entier. Ensuite, pour mieux appréhender ces phénomènes désagréables, je peux, comme dans l'exercice du Body Scan, porter une conscience bienveillante à cette partie du corps, à ces sensations, et respirer par elles. J'utilise chaque inspiration pour me connecter et explorer ces sensations et chaque expiration pour observer en lâchant prise.

Schéma 1 :



### **-3. Écoute de l'enregistrement : Méditation douleur (Avec la voix du Dr Robert Jeanson).**

Consignes : J'écoute cet enregistrement en m'imposant une situation désagréable. Par exemple, je place une balle entre mon dos et le dossier de la chaise, je place une pince à linge sur la peau entre mon pouce et mon index, ou sur mon lobe d'oreille. Cela ne doit pas être insupportable, mais inconfortable et gênant.

Je peux faire cela, même si je ressens d'autres douleurs physiques. Ce sera l'occasion de m'« entraîner » d'abord sur une douleur « artificielle », avec moins d'impact émotionnel.

Écoute de l'enregistrement : **Méditation douleur** (Avec la voix du Dr Robert Jeanson).

### **-4. Exercices à réaliser avant la séance 10 (à noter dans mon carnet de bord) :**

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique 2 fois la méditation à l'écoute des sensations désagréables en m'imposant une douleur « artificielle » (1 fois en écoutant l'enregistrement et une fois sans)

-Je continue le calendrier des moments difficiles (sur le carnet de bord) et je pratique au moins une fois l'exercice ReCAE (avec ou sans l'enregistrement)