

Séance 6 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

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

Accepter par l'écoute des sons / Exercice ReCAE.

Plan :

- 1. Retour sur les exercices
- 2. Explications : la méditation par l'écoute des sons comme métaphore (image) de l'acceptation.
- 3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation sons** (Avec la voix de Sophie Coutard)
- 4. Explications : l'exercice ReCAE pour gérer les moments difficiles.
- 5. Exercices.

-1. Retour sur les exercices.

- Pratiquer 1 fois la méditation par la respiration en écoutant l'enregistrement. Pratiquer 2 fois la méditation avec la technique du Body Scan (1 fois en écoutant l'enregistrement et 1 fois sans). Essayer de vivre une rencontre en pleine conscience. Comment ai-je vécu cette expérience ? Ma perception de la personne a-t-elle changé ? Comment m'est apparue la qualité de la rencontre ?

-2. Explications : la méditation par l'écoute des sons comme métaphore (image) de l'acceptation.

L'essentiel de cet exercice est de devenir davantage conscient(e) de nos réactions et de ce qui nous fait réagir. Quand je vis une expérience désagréable, mon esprit peut se laisser envahir ou réagir en ruminant, en jugeant, en luttant, en évacuant, en évitant...

Dans l'exercice suivant, je vais essayer d'expérimenter une nouvelle façon de faire : « observer » ce qui se passe, à l'extérieur et en moi, sans y réagir.

Il y a une similitude entre les sons que je perçois et les pensées qui viennent dans mon esprit. De la même façon qu'il est difficile de ne pas juger, interpréter et réagir aux sons, il est aussi difficile de ne pas réagir aux pensées qui surgissent dans l'esprit.

Alors, pour prendre conscience de ma faculté à réagir automatiquement et à mon insu, je vais observer mon esprit lorsqu'il écoute les bruits.

En me mettant à écouter les sons, je vais essayer de les recevoir sans les juger. Je vais les accueillir en restant connecté à l'expérience sensorielle (Comment est ce son ? Est-il grave, aigu, continu ou discontinu, proche ou lointain ?...). Je vais essayer de ne pas l'analyser, de pas savoir s'il est agréable ou pas, de ne pas savoir ce qui fait ce bruit.

Cet exercice me montre à quel point il est difficile, voire impossible, de ne pas juger, de ne pas réagir à mes expériences et au bavardage de mon esprit. Mon mental veut mettre une étiquette sur tout ce que mes sens perçoivent (C'est quoi ? A quoi cela sert ? Est-ce utile ? Mal ? Dangereux ?)

Le tout est d'en devenir conscient pour s'en détacher un peu.

C'est comme lorsque je marche dans la rue, j'ai des pensées sur les gens que je croise rien qu'en jetant un coup d'œil à leur visage et leur allure : « Il n'a pas l'air sympa celui là... Je n'aimerais pas être seul avec lui ! » Et cela induit des réactions en moi : J'ai peur et je change de trottoir. Oui, les modes « penser » et « juger » sont toujours actifs dans notre esprit.

En ayant cela à l'esprit, en dehors de l'exercice, je vais essayer de prendre conscience que j'ai tendance à réagir automatiquement aux situations et à mes pensées sans les explorer davantage.

Alors je vais essayer de ne pas réagir comme d'habitude : Je prends un moment pour observer, ressentir, explorer ce qui se joue en moi. La situation a tendance à me faire réagir comment ? Quelles sont mes premières pensées ? Ces pensées ont tendance à amener quelles autres pensées ? A amener quelle émotion ? A me faire agir de quelle manière ? Comment est-ce que je lutte si mon expérience ou mes pensées me semblent désagréables ? Cela crée des pulsions ? Ai-je envie d'éviter l'expérience, de prendre des drogues pour oublier ?

Décortiquer mes réactions, c'est me donner la possibilité de réellement comprendre ce qui se joue. En effet, je l'ai compris, c'est davantage la réaction de mon esprit et le fait de ne pas prendre de distance avec cette réaction qui me fait souffrir.

Au final, je suis donc plus lucide. Est-ce réellement la situation qui me pose problème ? Ou ma réaction ? Mon manque de distance par rapport à mes vieilles habitudes de penser ? Mes émotions ? Mes comportements ? Mes pulsions ?

Dois-je changer la situation, vérifier la vérité de mes pensées, m'affirmer dans la relation, accepter le comportement de l'autre, mettre mes idées à distance ou penser autrement ? Je peux avoir peur mais choisir de ne pas éviter la situation. Je peux être fatigué et choisir de sortir quand même. Je peux avoir envie de prendre de l'alcool et choisir de ne pas boire, si je pense que c'est important pour moi.

L'acceptation, ce n'est pas se résigner à rester dans la souffrance, c'est accepter de regarder en face l'expérience intérieure pour mieux la gérer. Quand les pensées sont considérées comme des pensées, elles deviennent mobiles. Elles peuvent venir et partir, s'accrocher et se décrocher.

L'acceptation est une étape pour répondre de manière habile plutôt que de réagir machinalement. Les choses difficiles font partie de la vie elle-même. C'est

la manière dont nous faisons face à ces choses qui constitue la différence entre le fait qu'elles dirigent nos vies ou pas.

-3. Écoute de l'enregistrement : La méditation par l'écoute des sons.

Écoute de l'enregistrement : **Méditation sons** (Avec la voix de Sophie Coutard)

-4. Explications : l'exercice ReCAE pour mieux gérer les moments difficiles.

ReCAE pour Respiration, Conscience, Aceptation et Élargissement.

Durant les semaines à venir, je vais repérer et noter les petits moments difficiles ou désagréables dans un « agenda des moments difficiles ». Je vais repérer les situations qui me stressent un peu, me mettent un peu en colère, me rendent un peu triste, me tentent ou me mettent mal à l'aise...

Attention : information très importante : Dans cet exercice, je dois prendre garde à ne pratiquer les exercices qu'en prenant comme exemple des petits tracas de la vie quotidienne, par exemple : quelqu'un qui passe devant moi dans une file d'attente, une petite contrariété, un petit conflit avec un membre de ma famille ou un collègue de travail... **Les émotions qui peuvent surgir ne doivent pas me déborder.**

Il me faudra une pratique plus solide de la méditation pour appréhender mes grandes souffrances par cette approche. Et j'aurai peut-être à ce moment là besoin d'utiliser d'autres outils et d'être davantage accompagné (le programme ne soigne pas tout !). Alors j'y vais à mon rythme, par petits pas. Je n'hésite pas à consulter si besoin.

Je prends cet exercice comme une opportunité de me rendre compte, *au moment où l'événement se produit*, des pensées, sentiments, émotions et sensations corporelles qui viennent à la suite d'un événement déplaisant.

Alors, durant la semaine à venir, je dois repérer au moins deux petits moments difficiles et je note cette situation dans mon agenda.

Puis j'écoute l'enregistrement : ReCAE deux fois (une fois pour chaque situation) Donc, je ne l'écoute pas maintenant.

Cet exercice va m'aider à :

-Re : Centrer mon attention sur ma Respiration et donc me connecter au présent.

-C : Explorer ce qui se joue en moi en pleine Conscience. Quelles sont mes pensées, émotions et sensations corporelles ? En prendre conscience durant la méditation, cela me permet de défusionner et de prendre de la distance.

-**A** : **Accepter** de vivre cette expérience. J'accepte cette expérience. Je suis un observateur attentif de mes pensées et émotions. Je ne réagis pas comme d'habitude, je désactive le pilotage automatique.

-**É** : **Élargir** ma conscience. Cela me permet de mettre la situation et ce qui se passe en moi en perspective. Est-ce si insupportable, si urgent, si important ?

Ensuite, après avoir écouté l'enregistrement ou pratiqué l'exercice ReCAE, je note l'observation de mon expérience comme dans l'exemple ci-dessous. Je retiens les lettres **SPECC pour Situation, Pensées, Émotions, Corps et Comportement.**

Cela donne par exemple, pour chaque situation :

Quelle est la **Situation** ? (Notée dans l'agenda)

Alors que j'attendais la nourrice de mes enfants un matin, je constate qu'elle est en retard et que je vais être en retard pour une réunion au travail.

Puis Exercice ReCAE, Puis je note l'observation de mon expérience :

-*De quelles **Pensées** j'ai pris conscience ?*

« Elle se fout de moi ? » « Quelle incompétente, elle va me le payer ! » « C'est vraiment la réunion que je ne voulais pas manquer. » « Mon chef va me passer un savon ! »

-*De quels sentiments et **Émotions** j'ai pris conscience ?*

Colère, impuissance.

-*De quelles sensations **Corporelles** j'ai pris conscience ?*

Des palpitations au niveau des tempes, de la tension dans le cou et les épaules.

-*Ma réaction me pousse à avoir quel **Comportement** ?*

Être désagréable avec mes enfants.

Téléphoner à la nourrice pour la sermonner.

[Aparté : cette anecdote est tirée d'un fait réel. Au final, il s'avéra que la personne qui attendait la nourrice n'avait pas averti celle-ci qu'elle devait travailler ce jour là...]

De cette façon, je prends conscience des événements qui me font «plonger» et comment je « plonge ».

La pratique de l'exercice ReCAE est un guide pour « accueillir et explorer » plutôt que de me laisser piétiner par mes idées ou contrôler par mes réactions. C'est un outil intéressant pour me reconnecter avec la pleine conscience et faire un pas en dehors du mode de pilotage automatique.

-5. Exercices à réaliser avant la séance 7 (à noter dans mon carnet de bord) :

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique 2 fois la méditation à l'écoute des sons (Une fois avec et une fois sans l'enregistrement (5 à 10 minutes))

-Je remplis un « calendrier des moments difficiles ». Je me procure un petit cahier ou un petit agenda (ou le carnet de bord réalisé à cet usage) et je note dans quelles circonstances je ne me suis pas senti(e) bien durant la semaine (**Attention : des petits moments difficiles où l'émotion ne me déborde pas**). Je note au moins 2 moments difficiles dans ce calendrier avant la séance 7.

-Dans les jours qui suivent ces moments difficiles, j'écoute le MP3 « ReCAE », puis j'augmente ma prise de conscience de ce moment difficile en suivant le modèle SPECC : Situation-Pensées-Emotions-sensations Corporelles et Comportement (comme dans l'exemple ci-dessus).

Je note les pensées, émotions, sensations corporelles et réactions comportementales que j'ai pu identifier durant la méditation ReCAE.

Ma perception de la situation s'est-elle modifiée après l'exercice ReCAE ?