

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 9 : Méditer en marchant / Me ressourcer.



Point sur les exercices à réaliser :

Exercice : Le pot des petits bonheurs.

Qu'est-ce qui déclenche chez moi le bonheur ?

Exercice : Prendre un repas en méditant.

Mon ressenti de l'expérience :

.....

Exercice facultatif : Faire un body Scan en ayant réellement faim.

Qu'est-ce que l'exercice m'a appris ?

.....

Méditer en mouvement.

J'ai vu avec le Body Scan que je pouvais utiliser mon corps comme objet de méditation. L'exercice de ce jour va m'apprendre qu'il n'est pas nécessaire que mon corps soit immobile. Utiliser mon corps pour m'inscrire dans le présent, cela peut être aussi simple que de rester attentif aux sensations et perceptions qui s'y déroulent, que je sois immobile ou en mouvement.

Qu'est-ce que je ressens quand je me lève de mon lit le matin, quand je fais mes activités quotidiennes ou quand je me couche à la fin de la journée. J'essaie d'être conscient de mon corps quand je bouge, quand je prends un objet, quand je marche. C'est aussi simple que ça !

L'exercice de la méditation en marchant est un exemple de ce que je peux apprendre d'un phénomène aussi banal et routinier que la marche.

Écoute de l'enregistrement : Méditer en marchant.

Consignes : Je me place dans un lieu où je peux me déplacer à mon aise.

Écoute de l'enregistrement : « **Méditation marche** » (Avec la voix du Dr Robert Jeanson)

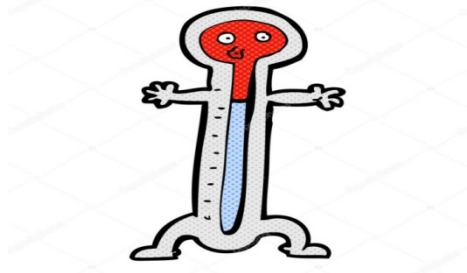
Comment réagir face au stress et à l'anxiété ?

D'abord, m'en rendre compte avec le body scan :

Avec l'expérience de la pratique du body scan, je vais apprendre à repérer les signes qui m'indiquent que ma réaction au stress ou à l'anxiété tend à prendre beaucoup d'ampleur.

Par exemple, une douleur, des palpitations, une tension musculaire intérieure, une respiration pesante, une réduction de mon besoin de sommeil, devenir irritable, «ne vouloir voir personne», une hyperactivité ou au contraire ressentir un besoin de repos. Oui, nous sommes tous différents et il est important de bien l'avoir en tête et de bien repérer ces petits signes.

La méditation par la technique du body scan est le meilleur outil pour évaluer mon état intérieur. C'est mon « **stressomètre** ».



Ensuite : Réduire autant que possible les stressseurs et me ressourcer.

Me ressourcer :



Ce que je fais de mon temps, moment après moment, d'une heure à l'autre, d'une année à l'autre, a une forte influence sur mon bien-être général. J'ai donc une réelle influence sur mon état d'esprit. Ce programme m'aide à l'identifier et à expérimenter ce pouvoir. Je peux être plus en paix avec mon esprit, en prenant mes distances avec mes pensées. Je peux laisser moins de prise aux stressseurs en respectant mes besoins et en me ressourçant. Les ressources, ce sont des activités, des façons d'être ou des contextes qui nous apportent un bénéfice psychique. Elles appartiennent globalement à 3 familles :

- 1 Les ressources qui me détendent.
- 2 Les ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.

-3 Les ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

Les paragraphes suivants vont m'aider à identifier mes différentes ressources.

1 Les ressources qui me détendent.

Il s'agit de répondre à cette question : de toutes mes activités, quelles sont celles qui me donnent une **impression de détente ou de recharger mes batteries ?**

Cela peut être par exemple : prendre un bain chaud, profiter de mon plat favori, boire ma boisson chaude favorite, me rendre chez le coiffeur, m'offrir un soin (massage, soin du visage ou manucure...) faire une promenade (seul(e), dans un lieu que j'apprécie, ou peut-être avec un ami ou mon chien), téléphoner ou rendre visite à un ami, réaliser une de mes activités favorites, jardiner, bricoler, faire du sport, cuisiner, faire du shopping, regarder une émission ou ma série préférée, lire, me rendre au cinéma, écouter de la musique...

Je note la liste des activités qui me détendent :

.....

2 Les ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e), présent(e) et correspondent à mes besoins et mes valeurs ?

Cela peut être par exemple : donner sans attendre en retour, rendre un service ou aider, exprimer de la gratitude, de l'empathie, de la bienveillance, de l'altruisme, réunir ma famille, organiser une rencontre d'amis, adhérer à une association pour l'écologie...

Je note la liste des activités qui me connectent à mes valeurs profondes :

.....

-3 Les ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

De toutes mes activités, quelles sont celles qui me donnent un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle ?

Cela peut être par exemple : nettoyer la maison, faire le ménage dans une armoire ou un tiroir, me mettre à jour dans le courrier, payer les factures, faire quelque chose que je reporte depuis longtemps. Il est particulièrement important que je me félicite à chaque petit effort. Je ne dois pas hésiter à diviser chaque objectif en petites étapes (Petitement, mais sûrement !)

Je note la liste des activités qui me connectent à un sentiment de maîtrise :

Identifier mes stresseurs.



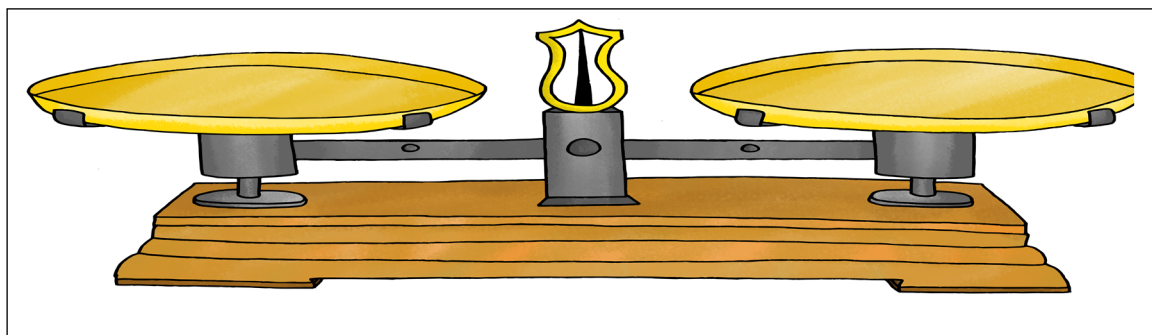
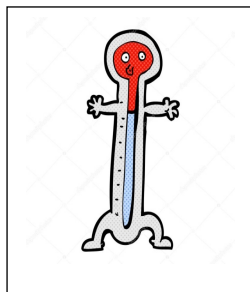
Ici aussi je me pose une question : de toutes mes activités, quelles sont celles qui me tirent vers le bas, qui puisent mon énergie, où je ne me sens pas à ma place ? Celles qui sont contraires à mes valeurs et mes besoins ?

Cela peut être par exemple : rencontrer des amis qui ne sont plus sur la même longueur d'onde que moi, aider un collègue de travail qui se repose trop sur moi, faire une activité qui ne me plaît plus, accepter chaque fois qu'on me demande de l'aide, me proposer pour les corvées, enchaîner les activités...

Je note la liste de mes stresseurs :

.....

Synthèse sous forme de schéma.



Il nous appartient pour mieux vivre notre stress et notre anxiété d'être

responsable de cet équilibre symbolisé par cette balance.

Au commencement il y a l'intention d'observer mon état intérieur avec le « stressomètre ». Puis en fonction de mon état intérieur, dans la mesure de mes possibilités, j'augmente mes ressources et diminue mes stressseurs. Tout en acceptant bien sûr qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne puisse simplement pas changer.

Je peux utiliser mon expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités qui me serviront d'outils pour faire face aux périodes difficiles. Avoir l'habitude d'utiliser de tels outils quand je vais bien, augmente les chances que je continue à les utiliser en période difficile.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de mon bien-être physique et mental est de faire de l'exercice physique. Une fois que l'activité physique fait partie de ma routine quotidienne, je dispose déjà d'une arme appropriée pour mieux vivre le stress et l'anxiété. Jon Kabat-Zinn conseille de « tisser son parachute » chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où je devrais sauter de l'avion.

Exercices à réaliser avant la séance 10.

..... : Je fais une marche de 20 minutes en méditant sur mes sensations et perceptions.

..... : J'identifie mes ressources et mes stressseurs en complétant ces 4 listes : (Je note au moins 5 éléments pour chaque liste)

1 Liste des ressources qui me détendent.

.....

2 Liste des ressources qui me connectent à mes valeurs profondes.

.....

3 Liste des ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

.....

4 Liste de mes stressseurs.

.....

: Je continue l'activité physique.