



## Semaine 8 – CONSIGNES ...

### **Cycle MBSR en 8 semaines**

### **La 8<sup>o</sup> séance est celle qui dure toute la vie...**

Félicitations, vous avez terminé le programme MBSR. Vous avez consacré à la méditation et au travail corporel de nombreuses heures et nous espérons que vous ressentez les effets positifs de vos efforts.

Vous trouverez dans les pages qui suivent des informations qui vous permettront de maintenir et développer les pratiques que vous avez apprises au cours de ces 8 séances. Ces conseils vous aideront à poursuivre et à approfondir l'engagement que vous avez pris envers votre santé et votre bien-être. Nous espérons que vous continuerez ce travail en affinant vos capacités à gérer des situations difficiles et stressantes de la vie tout en développant plus de conscience, plus de satisfaction et une meilleure santé.

### **I. MÉDITATION**

Assis.se aussi immobile que vous le pouvez dans une posture confortable, le dos droit et la tête érigée :

1. Étant attentif.ve au souffle qui entre et qui sort
2. Focalisant l'attention sur une région du corps et en étant attentif.ve à toutes les sensations qui peuvent s'y développer.
3. Étant attentif.ve au corps dans son ensemble
4. Étant attentif.ve aux silences et aux sons
5. Notant les pensées et les émotions moment après moment – sans s'engager dans leur contenu, mais en les accueillant comme des événements mentaux
6. Ramenant l'attention avec beaucoup de douceur sur l'instant présent, quand vous remarquez que vous êtes emporté.e par l'imaginaire

La méditation implique une présence à la vie moment après moment. Quand vous notez que vous émettez des jugements, que vous repoussez ce que vous n'aimez pas et que vous vous accrochez à ce que vous aimez, voyez simplement ce qui se passe.

La méditation est une prise de conscience non sélective de la totalité de la vie s'exprimant en vous et autour de vous à chaque instant. C'est un état d'être, ce n'est pas une activité. Ce n'est pas quelque chose à faire, cela vous autorise à accueillir ce qui est.

Comprenez bien qu'il ne s'agit pas non plus d'un processus de mise en veille mais au contraire, il s'agit d'être pleinement ancré.e et présent.e avec une grande ouverture.

Que vous en ayez envie ou pas, en prenant l'assise une ou deux fois par jour, une sensation de force et d'équilibre se développera dans votre vie. Cette sensation va au-delà des humeurs, des effervescences émotionnelles, de l'agitation, et au-delà des expériences particulières – agréables et désagréables.

Cette qualité de l'esprit ou sentiment de présence ne dépend pas d'être calme ou en mouvement : c'est la conscience claire de chaque instant, le simple rappel de votre plénitude en tant qu'être humain.

Si vous remarquez que vous résistez ou évitez de prendre chaque jour un moment de silence en Pleine Conscience, portez votre attention sur la résistance elle-même et explorez-la. En étant assis.e ainsi quotidiennement vous établirez une tonalité plus détendue et équilibrée dans vos activités journalières et vos rencontres.

Utilisez l'enregistrement de la méditation assise de « Conscience ouverte » aussi souvent que possible pour renforcer votre pratique de méditation quotidienne.

## **II. LE SCAN CORPOREL**

Vous savez maintenant effectuer le scan corporel avec concentration et précision. Quand vous remarquez des tensions dans certaines régions du corps, adoptez une attitude non-jugeante, ouverte et curieuse, en notant si la sensation change.

Vous pouvez faire le scan à n'importe quelle heure du jour et en toutes circonstances. Cela nécessite une prise de conscience corporelle et l'intention d'être attentif.ve, notamment au niveau de la respiration abdominale aussi souvent que possible tout au long de la journée. Il n'y a rien à forcer, simplement à être présent.e.

Utilisez l'enregistrement du scan corporel, ou faites le sans l'enregistrement, tout en adaptant la durée à vos possibilités du moment.

Rappelez-vous que le scan corporel permet d'établir un ressenti d'aise avec le corps tel qu'il est et avec les expériences telles qu'elles sont.

Ce ressenti ne dépend pas des circonstances extérieures, ni des états mentaux qui peuvent être à l'origine de tensions et de sensations déplaisantes, ou de détente et de plaisir. En dirigeant l'attention vers l'observation détachée des fluctuations événementielles et des fluctuations d'humeur, un sentiment profond d'équilibre et de présence peut émerger.

### **III. LA MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE (la pratiquer autant que possible toute la journée)**

De temps en temps laissez-vous surprendre en marchant, ralentissez alors le pas en intégrant : « Me voilà, pleinement présent.e en cet instant ».

Tout en marchant, sentez comment vous vous tenez, quelles sont les sensations présentes dans les pieds, les jambes, la poitrine et la tête. Faites-le en pleine conscience, tout en étant ouvert.e à ce qui se passe autour de vous.

Faites-le n'importe où, en faisant les courses, dans la rue, dans les escaliers, ou en étant debout pendant que vous attendez quelqu'un ou quelque chose. Ceci peut être combiné avec une prise de conscience de la respiration.

### **IV. MANGER EN PLEINE CONSCIENCE**

Beaucoup de maladies viennent de mauvaises habitudes alimentaires. Il est donc important d'être attentif.ve à la qualité de la nourriture, ainsi qu'à la fonction que remplit le fait de se nourrir.

Mange-t-on pour nourrir son corps et pour le maintenir en pleine forme ? Ou mange-t-on pour satisfaire des envies, des sensations gustatives, pour être rassasié.e, rempli.e, sécurisé.e ? Savez-vous d'où vient la nourriture que vous mangez ? Est-elle essentiellement industrielle ? Qu'est-ce qui a été supprimé, qu'est-ce qui a été rajouté dans cette nourriture ?

Y êtes-vous attentif.ve ?

L'invitation est de manger plus consciemment et un peu plus lentement que d'habitude.

Si possible, prenez un repas par semaine en silence pour faire la seule expérience de manger. Pensez aussi à ne plus regarder la télé ou les écrans en mangeant. Vous deviendrez ainsi plus attentif à votre façon de manger, avec une attention particulière quand vous mangez avec d'autres personnes.

### **V. YOGA : MAINTENIR SON CORPS EN FORME**

Faites 20 à 45 min d'étirement doux à base de Yoga aussi régulièrement que possible. Changez la routine de façon à couvrir l'ensemble des mouvements en une semaine. Utilisez les enregistrements de Yoga aussi souvent que vous le voulez mais essayez aussi de faire les mouvements sans les enregistrements. Souvenez-vous de faire ces mouvements lentement et en pleine conscience.

Il est utile de se demander chaque jour :

- Comment se porte mon corps à cet instant ?
- Comment je me porte à cet instant ?
- Est-ce que je le sais ?
- Est-ce que je dois consulter quelqu'un ?
- Est-ce que par inattention, négligence ou inactivité je laisse ma santé physique ou mentale se dégrader ?
- Qu'est-ce que je fais aujourd'hui pour y faire face.

## VI. FAIRE FACE AU STRESS

1. En étant attentif.ve aux sonnettes d'alarme vous informant qu'une situation particulière est stressante. Se souvenant qu'il est possible de répondre de façon mesurée plutôt que de réagir par réflexe. Et en prenant conscience de la respiration dans ces moments particuliers.
2. En notant combien nos humeurs et réactions aux évènements ont un impact sur notre ressenti physique, sur la posture, l'allure, l'alimentation et la parole. La respiration permettant de sentir ces fluctuations.
3. En notant à quel point l'esprit s'installe sans les souvenirs ou dans les anticipations. Notant combien les pensées tournent autour du « Je », du « Moi » et du « Mien ». Réalisant le temps consacré chaque jour pour trouver des moyens de renforcer ce mode d'identification. Est-ce nécessaire ?
4. En prenant note des jugements tels que « aimer/ ne pas aimer », « vouloir/ ne pas vouloir », en notant de quelle façon ils s'expriment dans vos activités et votre comportement, le ton de voix et les choix que vous faites, et en étant attentif.ve aux conséquences de ces choix et de ces comportements.  
Ainsi, lorsque dès l'abord vous avez une impression négative de quelqu'un, est-ce que cela vous empêche d'appréhender clairement la totalité de la personne, et quand quelqu'un vous flatte, avez- vous une perception claire de la situation ?
5. En étant conscient.te des émotions qui s'expriment :

Peur Colère Jalousie Envie Paresse Peu d'énergie Agitation Ennui Anxiété Inquiétude, insécurité Sécurité avidité Haine	Témérité Joie Bonheur pour les autres Contentement Enthousiasme Des ressources d'énergies infinies Paix Ouverture Calme Assurance, confiance Satisfaction Attention, empathie (se soucier)
---	---