

Les fiches pour les participants

Traduction d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

HUG, septembre 2005

Le pilote automatique

SEANCE 1

NOTE 6.1

Pleine conscience (mindfulness) signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire:

délibérément,

au moment voulu,

sans jugement de valeur.

(Jon Kabat-Zinn (2005). Où tu vas, tu es. Editions J'AI Lu)

NOTE 6.2

Résumé de la première séance : Le pilote automatique

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilote automatique » sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présents », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

En pilote automatique, les événements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations (dont nous ne sommes peut être que vaguement conscients), peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont fait problème dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement. Nous réalisons cela en nous entraînant à devenir plus conscients de l'objet de notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore.

Pour commencer, nous utilisons notre attention aux différentes parties du corps comme ancrage de notre conscience au moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à diriger délibérément notre attention et notre conscience vers différents endroits. C'est le but de l'exercice du body scan qui est la principale tâche à domicile de la semaine prochaine.

NOTE 6.3

Exercice à domicile pour la semaine suivant la séance 1

1. Faites six fois l'exercice de body scan (Cassette 1, Face 1) avant la prochaine séance. Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en écoutant la cassette. En fait, abandonnez toute attente. Laissez simplement votre expérience être votre expérience. Ne la jugez pas. Continuez, c'est tout, et nous en parlerons lors de la prochaine séance.
2. Chaque fois que vous écoutez la cassette, notez le sur la feuille d'auto-observations. Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.
3. Choisissez une activité de routine et faites un effort délibéré pour introduire une conscience de chaque instant dans cette activité, chaque fois que vous la faites, comme dans l'exercice du raisin. Cette activité peut être se lever le matin, se brosser les dents, se doucher, s'essuyer, s'habiller, manger, conduire, sortir les poubelles, faire des courses, etc... Concentrez-vous simplement sur le fait de « savoir ce que vous êtes en train de faire comme vous êtes en train de le faire réellement ».
4. Notez chaque fois que vous êtes capables d'observer ce que vous mangez, comme dans l'exercice du raisin.
5. Mangez au moins un repas en « pleine conscience », comme vous avez mangé le raisin.

NOTE 6.4

Fiche d'auto-observations- séance 1

Nom : _____

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
mardi Date :		
mercredi Date :		
jeudi Date :		
vendredi Date :		
samedi Date :		
dimanche Date :		
lundi Date :		

Gérer les obstacles

SEANCE 2

NOTE 7.1
Résumé de la séance 2 : gérer les obstacles

Notre objectif dans ce programme est d'être plus conscients, plus souvent. Nous avons une tendance automatique à juger notre expérience comme n'étant pas tout à fait juste – « ce n'est pas ce qui devrait arriver, ce n'est pas assez bien, ou ce n'est pas ce qu'on attendait ou ce qu'on voulait » – et cela exerce une influence puissante diminuant notre faculté d'être « pleinement présents » dans chaque instant. Ces jugements peuvent mener des trains de pensées à propos de reproches, de ce qui doit être changé, ou de la façon dont les choses pourraient ou devraient être différentes. Souvent, ces pensées vont s'emparer de nous, assez automatiquement, en empruntant certains « sentiers battus » de notre esprit. De cette façon, nous pouvons nous éloigner de la pleine conscience du moment, et perdre la liberté de *choisir* quelle action doit être entreprise, s'il y en a une qui doit être entreprise.

Nous pouvons regagner notre liberté si, comme premier pas, nous reconnaissons simplement la réalité de notre situation, sans être immédiatement pris dans les tendances automatiques de juger, arranger les choses, ou vouloir qu'elles soient autres qu'elles ne le sont. L'exercice du body scan fournit une opportunité de s'exercer à développer une attention intéressée et bienveillante aux choses telles qu'elles sont à chaque moment, sans rien faire pour les changer. Il n'y a pas d'autre but à atteindre que d'amener la conscience à se concentrer où les instructions le suggèrent – plus précisément, atteindre un état particulier de relaxation n'est *pas* un but de l'exercice.

NOTE 7.2

Suggestions pour le body scan

1. Sans se soucier de ce qui arrive (par ex., si vous vous endormez, vous perdez votre concentration, vous continuez à penser à d'autres choses ou vous vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou vous ne sentez rien), faites-le, c'est tout ! Ce sont vos expériences du moment, soyez simplement conscients de celles-ci.
2. Si votre esprit voyage beaucoup, remarquez seulement les pensées (comme des événements éphémères) et ramenez alors doucement votre esprit vers l'examen du corps.
3. Laissez de côté les idées de « réussite », d' « échec », de « le faire réellement bien » ou d' « essayer de purifier le corps ». Ce n'est pas une compétition. Ce n'est pas une pratique pour laquelle vous avez besoin de lutter. La seule discipline est la pratique régulière et fréquente. Faites-le, c'est tout, avec une attitude d'ouverture et de curiosité.
4. Laissez toute attente à propos de ce que le body scan pourra vous apporter: imaginez-le comme une graine que vous avez plantée. Au plus vous fouillez et vous intervenez, au moins elle sera capable de se développer. Ainsi, avec l'examen du corps, donnez-lui seulement les conditions adéquates – tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Au plus vous essayez d'influencer ce qu'il fera pour vous, au moins il fera.
5. Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec l'attitude : « OK, c'est juste la façon dont les choses sont maintenant.» Si vous essayez de combattre les pensées déplaisantes, les émotions, ou les sensations corporelles, les émotions contrariantes vont seulement vous distraire de faire quelque chose d'autre. Soyez conscients, soyez non combattifs, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont. Faites-le, c'est tout.

NOTE 7.3

Plaine conscience de la respiration

1. Installez-vous dans une position assise confortable, soit sur une chaise à dos droit ou sur une surface molle sur le sol, vos fesses sur des coussins ou un tabouret bas. Si vous utilisez une chaise, il est préférable de s'asseoir en avant du dos de la chaise, de telle sorte que votre colonne ne s'y appuie pas. Si vous êtes assis sur le sol, il est profitable que vos genoux touchent vraiment le sol ; testez la hauteur des coussins ou de la chaise jusqu'à ce que vous vous sentiez confortablement et fermement soutenu.
2. Permettez à votre dos d'adopter une posture droite, digne et confortable. Si vous êtes assis sur une chaise, placez vos pieds à plat sur le sol, et décroisez vos jambes. Fermez doucement les yeux.
3. Amenez votre conscience au niveau des sensations physiques en centrant votre attention sur l'impression de contact et de pression dans votre corps lorsqu'il rentre en contact avec le sol, quelque soit le support sur lequel vous êtes assis. Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations, exactement comme dans le body scan.
4. A présent amenez votre conscience vers l'ensemble des sensations physiques dans l'abdomen lorsque votre souffle entre et sort de votre corps. (La première fois que vous essayez cet exercice, il peut être utile de placer votre main sur votre bas ventre et devenir conscients de l'ensemble changeant de sensations lorsque votre main est en contact avec votre abdomen. Une fois que vous « êtes à l'écoute », que vous « vous êtes branchés » sur les sensations physiques de cette région de cette façon, vous pouvez ôter votre main et continuer de vous concentrer sur les sensations dans la paroi abdominale.)
5. Centrez votre conscience sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale s'élève à chaque inspiration, et de doux dégonflement lorsqu'elle retombe à chaque expiration. De votre mieux, suivez avec votre conscience les sensations physiques fluctuantes dans le bas ventre et tout le trajet du souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps à l'inspiration et le chemin du souffle lorsqu'il quitte votre corps à l'expiration, peut-être en remarquant de légères pauses entre une inspiration et l'expiration suivante, et entre une expiration et l'inspiration suivante.
6. Il ne s'agit pas d'essayer de contrôler la respiration en aucune manière – laissez seulement la respiration respirer d'elle-même. De votre mieux, transposez également cette attitude de permettre, d'admettre, à l'ensemble de votre expérience. Il n'y a rien qui doit être solutionné, aucun état particulier à atteindre. De votre mieux, permettez seulement à votre expérience d'être votre expérience, sans besoin qu'elle ne soit autre que ce qu'elle est.
7. Tôt ou tard (habituellement tôt), votre esprit s'égarera de la concentration sur la respiration dans le bas ventre vers des pensées, des projets, des rêves éveillés – ou des

choses similaires. Ceci est parfaitement normal – c’est juste ce que l’esprit fait. Ce n’est pas une erreur ou un échec. Lorsque que vous remarquez que votre conscience n’est plus sur la respiration, félicitez-vous gentiment – vous êtes revenu et avez une fois de plus pris conscience de votre expérience! Vous pouvez vouloir constater brièvement où l’esprit a été (« Ah, il est en train de penser »). Ensuite, escortez doucement la conscience à nouveau vers la concentration sur l’ensemble des sensations physiques dans le bas ventre, renouvelant l’intention de faire attention aux expirations et inspirations en cours, peu importe ce que vous trouvez.

8. Cependant, vous remarquez souvent que votre esprit a voyagé (et cela probablement arrivera encore et encore). De votre mieux, félicitez-vous chaque fois de vous être reconnectés avec votre expérience du moment, en escortant doucement l’attention vers la respiration, et continuez simplement à noter les sensations physiques changeantes qui accompagnent chaque inspiration et expiration.
9. De votre mieux, attribuez une qualité de gentillesse à votre conscience, peut-être en voyant les vagabondages répétés de l’esprit comme des opportunités d’accorder de la patience et une curiosité bienveillante à votre expérience.
10. Continuez l’exercice pendant 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez, peut-être en vous rappelant de temps à autres que l’intention est seulement d’être conscient de votre expérience de chaque moment, de votre mieux, en utilisant la respiration comme une ancre pour doucement se reconnecter avec l’ici et maintenant chaque fois que vous remarquez que votre esprit a voyagé et n’est plus dans l’abdomen, suivant la respiration.

NOTE 7.4

La respiration

La respiration, c'est la vie. Vous pouvez penser à la respiration comme un fil ou une chaîne qui lie et réunit tous les éléments de votre vie de la naissance, le début, à la mort, la fin. La respiration est toujours là, à tout moment, se mouvant d'elle-même comme une rivière.

Avez-vous déjà remarqué comment la respiration change avec notre humeur – courte et faible quand nous sommes tendus ou en colère, plus rapide quand nous sommes énervés, lente et ample quand nous sommes heureux, et disparaissant presque quand nous avons peur ? Elle est là avec nous tout le temps. Elle peut être utilisée comme un outil, comme une ancre, pour amener de la stabilité dans le corps et l'esprit quand nous choisissons délibérément d'en être conscients. Nous pouvons nous brancher à son écoute à tout moment de la vie quotidienne.

La plupart du temps, nous ne sommes pas en contact avec notre respiration – elle est juste là, oubliée. Ainsi, une des premières choses que nous faisons dans la réduction du stress basée sur la *mindfulness* est de rentrer en contact avec elle. Nous remarquons comment la respiration change avec notre humeur, nos pensées, nos mouvements corporels. Nous n'avons pas à contrôler la respiration. Juste la remarquer et apprendre à la connaître, comme une amie. Tout ce qui est nécessaire est d'observer, regarder, et sentir la respiration avec intérêt, de façon détendue.

Avec la pratique, nous devenons plus conscients de notre respiration. Nous pouvons l'utiliser pour diriger notre conscience vers différents aspects de notre vie. Par exemple, pour relâcher des muscles tendus, ou se concentrer sur une situation qui demande de l'attention. La respiration peut également être utilisée pour aider à gérer la douleur, la colère, les relations ou le stress de la vie quotidienne. Durant ce programme, nous explorerons ceci de façon très détaillée.

NOTE 7.5

Exercice à domicile pour la semaine suivant la séance 2

1. Ecoutez la cassette du Body Scan six jours pendant la semaine et notez vos réactions sur la fiche ad hoc.
2. A différents moments, pratiquez 10-15 minutes de respiration en pleine conscience pendant 6 jours. Etre avec votre respiration de cette façon chaque jour fournit une opportunité de devenir conscient de ce que cela fait d'être connecté et présent dans l'instant sans avoir à *faire* quoique ce soit.
3. Remplissez le feuillet 7.7, le calendrier des événements plaisants (une fois par jour). Utilisez-le comme une occasion de devenir réellement conscient des pensées, sentiments et des sensations corporelles associés à un événement plaisant par jour. Remarquez et notez dès que vous pouvez, en détails (par ex., utilisez les mots ou images réelles sous la forme desquels les pensées apparaissent) la nature précise et la localisation des sensations corporelles.
4. Choisissez une nouvelle activité de routine dans laquelle être « en pleine conscience » (comme par exemple se brosser les dents, laver les assiettes, prendre une douche, sortir la poubelle, faire la lecture aux enfants, faire du shopping, manger).

NOTE 7.6

Fiche d'auto-observations- séance 2

Nom : _____

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
mardi Date :		
mercredi Date :		
jeudi Date :		
vendredi Date :		
samedi Date :		
dimanche Date :		
lundi Date :		

NOTE 7.7
Calendrier des événements plaisants

Nom : _____

Soyez conscient de l'événement agréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle a été l'expérience ?	<i>Avez-vous pris conscience des sentiments agréables pendant l'expérience ?</i>	<i>Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?</i>	<i>Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation</i>	<i>Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?</i>
Exemple : en rentrant chez moi, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau	Oui	Légèreté, gaîté sur le visage, conscient que les épaules se relaxent, sourire aux lèvres	Soulagement, plaisir, « c'est bon », quel chant agréable, c'est si bien d'être dehors	C'était une petite chose, mais je suis très heureux de l'avoir noté
Lundi				
Mardi				
Mercredi				

Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Pleine conscience de la respiration

SEANCE 3

NOTE 8.1

Résumé de la séance 3: pleine conscience de la respiration

Se concentrer sur sa respiration:

- vous ramène à nouveau à l'instant présent, ici et maintenant.
- est toujours disponible comme point d'ancrage et refuge, où que vous soyez.
- peut véritablement changer votre vécu, votre regard sur les choses, en vous reliant à un espace plus vaste, à une plus large perspective.

PRINCIPES

Il est utile d'adopter une posture droite et digne; avec la tête, le cou, et le dos alignés verticalement. C'est le reflet physique des attitudes intérieures de confiance en soi, d'auto-acceptation, de patience et d'attention alerte que nous cultivons.

Pratiquez cet exercice sur une chaise ou sur le sol. Si vous employez une chaise, choisissez en une qui a un dossier droit et qui permet à vos pieds d'être à plat sur le sol. Dans la mesure du possible, asseyez-vous loin du dossier de la chaise, maintenu uniquement par votre colonne vertébrale.

Si vous choisissez de vous asseoir sur le sol, faites-le sur un coussin épais et ferme (ou un oreiller replié une ou deux fois), de sorte à surélever vos fesses de 5 à 10 centimètres au dessus du sol.

NOTE 8.2

Instructions pour l'exercice "trois minutes d'espace de respiration"

CONSCIENCE

Placez-vous dans le temps présent, en adoptant délibérément une posture droite et digne. Si possible, fermez vos yeux. Demandez-vous: "Quelle est mon expérience, en ce moment, du point de vue des pensées, des sentiments et des sensations corporelles?".
Reconnaissez et notez votre expérience, même si elle est désagréable.

FOCALISATION

Réorientez doucement toute votre attention sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre.
Votre respiration peut fonctionner comme un point d'ancrage pour vous conduire dans le présent et vous aider à entrer dans un état de conscience et de calme.

ELARGISSEMENT

Elargissez le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, votre expression faciale et la perception du corps comme un tout.
L'espace de respiration vous fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de vous reconnecter avec le moment présent.
La compétence clé en pratiquant MBCT est de maintenir la conscience dans le moment présent, rien d'autre.

NOTE 8.3

Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 3

Cette semaine, nous allons effectuer deux nouveaux types d'exercices

Les jours 1, 3 et 5, utilisez la cassette de la respiration et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation. Cette cassette combine quelques minutes d'étirement doux avec les instructions pour la pleine conscience de la respiration et du corps.

Les jours 2, 4 et 6, faites des mouvements en pleine conscience pendant 20 à 30 minutes et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation.

Ces étirements doivent fournir une manière directe de se relier à la conscience du corps. Le corps est souvent un lieu où les émotions sont inconsciemment exprimées. En tant que tel, il nous donne un endroit de plus d'où nous pouvons observer nos pensées.

Si vous avez des maux de dos ou d'autres problèmes de santé qui peuvent être un obstacle, choisissez vous-même quel exercice exécuter ou non.

Pratiquez les "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche d'auto observation de l'exercice à domicile.

Complétez le calendrier d'événements déplaisants (une fois par jour). Prenez-le comme une opportunité de se rendre compte, *au moment où l'événement se produit*, des pensées, des sensations corporelles et des sentiments liés à un événement déplaisant.

Notez et enregistrez, dès que vous pourrez, en détail (par exemple: les mots ou les images qui expriment les pensées ou la nature et l'endroit précis des sensations corporelles). Quels sont les événements déplaisants qui vous font « plonger » (grands ou petits)?

NOTE 8.4

Fiche d'auto-observations- séance 3

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mercredi: Date:	R R R	
Jeudi: Date:	R R R	
Vendredi: Date:	R R R	
Samedi: Date:	R R R	
Dimanche: Date:	R R R	
Lundi: Date:	R R R	
Mardi: Date:	R R R	
Mercredi: Date:	R R R	

NOTE 8.5

CALENDRIER DES EVENEMENTS DEPLAISANTS

Soyez conscient de l'événement déplaisant au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle a été l'expérience ?	<i>Avez-vous pris conscience des sentiments désagréables pendant l'expérience ?</i>	<i>Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?</i>	<i>Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation</i>	<i>Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?</i>
Exemple : alors que vous attendez la compagnie de téléphone qui doit venir brancher votre ligne, vous vous rendez compte que vous êtes en train de rater une importante réunion de travail.	Oui	Palpitations au niveau des tempes, tension dans le cou et les épaules	En colère, impuissant. "Est-ce ça qu'il appelle le service à la clientèle?" "C'est vraiment la réunion que je ne voulais pas manquer."	J'espère que je ne devrai plus revivre une telle expérience
Lundi				
Mardi				
Mercredi				

Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Rester présent

SEANCE 4

Note 9.1.

Résumé de la séance 4 : "Rester présent".

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 que nous pouvons les considérer avec plus de distance. Devenir plus conscients de nos pensées, sentiments et sensations corporelles suscités par les événements nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, de manière à ce que nous puissions réagir en pleine conscience, de la façon la plus habile qui soit.

En général, nous réagissons à nos expériences présentes de trois manières différentes :

- en nous coupant de l'expérience, voire en nous ennuyant, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part "dans notre tête".
- en cherchant à nous accrocher aux choses – ne nous permettant pas de nous "laisser aller" à l'expérience présente, ou en souhaitant avoir des expériences autres que celle que nous vivons actuellement.
- en cherchant à ce que cela cesse, en étant en colère contre l'expérience – en souhaitant être débarrassé de l'expérience actuelle, ou en évitant les expériences futures que nous ne désirons pas.

Comme nous le verrons plus tard dans le cours, chacune de ces manières de réagir peut causer des problèmes – particulièrement le mode de réaction aversif aux sensations désagréables. Pour l'instant, l'essentiel est de devenir plus conscient de notre expérience, de manière à ce que nous puissions y répondre en toute conscience plutôt que d'y réagir de façon automatique.

La pratique régulière de la méditation assise nous procure beaucoup d'opportunités d'observation des moments où nous nous sommes éloignés de la pleine conscience de l'instant. Elle nous permet alors de constater avec une conscience bienveillante ce qui a attiré notre attention, et de la ramener gentiment mais fermement à son centre de focalisation antérieur, pour reprendre contact avec la pleine conscience de l'instant. A d'autres moments de la journée, utiliser volontairement l'exercice des 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que nous observons des sensations désagréables, une impression de raideur ou de tension dans le corps par exemple, constitue une opportunité de commencer à "répondre" plutôt que réagir.

NOTE 9.2.

Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 4

Pratiquez la méditation assise 6 jours sur 7 et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation. Une autre possibilité est de faire la respiration assise les jours 1, 3 et 5, et de faire les exercices d'étirement les jours 2, 4 et 6.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration" quand vous remarquez des sentiments désagréables. A chaque fois, entourez un X sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

NOTE 9.3

Fiche d'auto-observations- séance 4

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Jeudi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Vendredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Samedi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Dimanche: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Lundi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Mardi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X	

Note 9.4

"Rester présent".

Rappelez-vous d'utiliser votre corps comme une voie vers la conscience. Cela peut être aussi simple que de rester pleinement conscient de votre posture. Vous êtes probablement assis pendant que vous lisez ceci. Quelles sont vos sensations corporelles à cet instant? Lorsque vous aurez fini de lire et que vous vous lèverez, ressentez le mouvement de vous lever, de vous déplacer vers l'activité suivante ou de vous coucher à la fin de la journée. Soyez présent dans votre corps quand vous bougez, quand vous attrapez quelque chose, quand vous vous tournez. C'est aussi simple que ça.

Exercez-vous juste patiemment à ressentir ce qui est présent –et le corps est toujours présent– jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature pour vous de connaître les moindres mouvements que vous faites. Si vous étendez le bras pour attraper quelque chose, vous le ferez de toute façon ; il n'y a rien que vous deviez faire en plus. Remarquez simplement le mouvement. Vous bougez. Pouvez-vous vous entraîner à être présent, à ressentir?

C'est très simple. Exercez-vous encore et encore à ramener votre attention vers votre corps. Cet effort de base, qui, paradoxalement, constitue un moment relaxant dans l'instant, nous donne la clé pour étendre notre conscience des moments formels de méditation au vécu de la pleine conscience dans la réalité du monde.

Ne sous-estimez pas le pouvoir que vous tirez du ressenti des simples mouvements de votre corps tout au long de la journée.

Permettre/accepter

SEANCE 5

Note10.1,

Résumé de la séance 5 : "Permettre/accepter".

L'essentiel de cet exercice est de devenir pleinement conscient de ce qui est prédominant dans notre expérience du moment. Ainsi, si l'esprit est répétitivement attiré par un endroit – des pensées, sentiments ou sensations corporelles particuliers- nous allons délibérément et intentionnellement porter une attention bienveillante à celui-ci. Il s'agit de la première étape.

La seconde étape est d'observer, du mieux que nous pouvons, la manière dont nous faisons l'expérience de ce qui se passe à ce moment. Souvent, nous nous retrouvons avec des pensées, sentiments, sensations corporelles qui émergent, auxquels nous réagissons, sans les accepter. Si nous apprécions ces pensées, sentiments, sensations, nous avons tendance à nous y accrocher. Si nous ne les apprécions pas –parce qu'ils sont douloureux, déplaisants ou inconfortables d'une quelconque façon- nous avons tendance à nous contracter, à les repousser par peur, irritation ou ennui. Chacune de ces réactions est le contraire de l'acceptation.

La manière la plus simple de se relaxer est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses différentes. Accepter ce que l'on vit consiste simplement à autoriser ce qui se passe, quoique ce soit, plutôt que d'essayer de changer les choses et de créer un autre état. Par l'acceptation, nous nous réinstallons dans la conscience de ce qui est dans le présent. Nous "laissons être", en observant et remarquant simplement tout ce qui est actuellement présent. C'est une manière de répondre différemment aux expériences.

Par exemple, si vous remarquez que votre conscience s'éloigne sans cesse de votre respiration (ou d'un autre centre d'attention) pour s'orienter sur des sensations corporelles particulières associées à un inconfort physique, des émotions ou des sentiments, la première étape est de devenir pleinement conscient de ces sensations physiques, de déplacer délibérément le centre de votre attention vers la partie de votre corps où ces sensations sont les plus importantes. La respiration constitue un outil utile pour réaliser ceci. Comme vous l'avez fait dans le body scan, vous pouvez porter une conscience bienveillante à cette partie du corps en respirant par elle à l'inspiration et en expirant par elle à l'expiration.

Une fois que votre attention s'est dirigée vers ces sensations corporelles et qu'elles ont été portées à la conscience, dites-vous : "Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les." Restez alors avec la conscience de ces sensations physiques, de votre relation avec elles, en les acceptant, en acceptant qu'elles puissent exister. Il peut être utile de se répéter : "Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les.", en utilisant chaque expiration pour atténuer ces sensations dont vous prenez conscience et vous ouvrir à elles.

L'acceptation n'est pas de la résignation : l'acceptation est un premier pas vital qui nous permet de devenir pleinement conscient des difficultés, et, le cas échéant, d'y répondre de manière habile plutôt que de réagir machinalement, en exécutant automatiquement nos vieilles (et souvent inefficaces) stratégies pour faire face aux difficultés.

MBCT-HUG d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

Note 10.2

"Utiliser la respiration – instructions supplémentaires".

Lorsque vous êtes troublés par des pensées ou sensations :

Conscience :

* *Observez*– dirigez votre centre d'attention vers votre expérience intérieure et observez ce qu'il se passe au niveau de vos pensées, sentiments et sensations corporelles.

* *Décrivez, Reconnaissez, Identifiez* – exprimez vos expériences ; par exemple, dites-vous intérieurement "je sens de la colère grandir en moi" ou "les pensées auto-critiques sont là".

Redirigez votre attention :

* *Redirigez* gentiment toute votre attention vers la respiration. Suivez la respiration pendant tout son trajet lors de l'inspiration et de l'expiration.

* Essayez de constater "à l'arrière-plan" de votre esprit : "inspiration... expiration...", ou de compter : "inspirez, 1... expirez, 1 ; inspirez, 2... expirez, 2..." etc.

Déployez votre attention :

* Elargissez votre attention à l'ensemble de votre corps –particulièrement aux sensations d'inconfort, de tension et de résistance. Si ces sensations sont présentes, alors portez-y votre attention en respirant en elles, à l'inspiration. Ensuite, expirez à partir de ces sensations, en les atténuant et en vous ouvrant à elles, à l'expiration. Lors de l'expiration, dites-vous : "Ca va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les."

* Prenez conscience de votre expression faciale et de votre attitude corporelle et ajustez-les.

* Portez cette conscience élargie, du mieux que vous le pouvez, à d'autres moments de votre journée.

NOTE 10.3

Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 5

1. Pratiquez la méditation assise tous les jours (alterner des jours avec cassette audio et sans : s'asseoir en silence 30-40 minutes) et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation.
2. « 3 minutes d'espace de respiration », condition normale : pratiquez cet exercice 3 fois par jours à des moments prédéterminés dans la journée. Notez l'exercice en entourant le R correspondant au jour de l'exercice dans fiche d'auto-observation; notez vos commentaires et difficultés.
3. « 3 minutes d'espace de respiration », condition de faire face : pratiquez cet exercice chaque fois que vous notez des sensations désagréables. Notez chacun de ces exercices en entourant un X correspondant au jour de l'exercice dans la fiche; notez vos commentaires et difficultés.

NOTE 10.4

Fiche d'auto-observations- S5

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mardi : Date :	R R R XXXXXX XXXXXX	
Mercredi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Jeudi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Vendredi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Samedi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Dimanche: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Lundi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Mardi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	
Mercredi: Date:	R R R XXXXXX XXXXXX	

Les pensées ne sont pas des faits

SEANCE 6

Note 11.1.

Résumé de la séance 6 : "Les pensées ne sont pas des faits".

Nos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement. En devenant conscient, encore et encore, des pensées et des images qui traversent notre esprit, et en les laissant passer alors que nous recentrons notre attention sur notre respiration et sur le moment présent, il est possible de s'en distancier et de les considérer d'une autre perspective. Cela peut nous permettre de constater qu'il y a une manière alternative de voir la situation en nous libérant de la tyrannie de nos anciens modes de pensées qui surgissent automatiquement dans notre esprit. De plus, nous pouvons finalement nous rendre compte, au plus profond de nous mêmes, que *nos pensées ne sont que des événements mentaux* (même celles qui prétendent le contraire !), que *les pensées ne sont pas des faits*, et que *nous ne sommes pas nos pensées*.

Nos pensées et images mentales peuvent souvent nous indiquer ce qu'il se passe au plus profond de notre esprit. Nous pouvons les saisir de manière à les considérer de différentes perspectives. De plus, en nous familiarisant avec notre « hit-parade » personnel des pensées automatiques, récurrentes et négatives, nous pouvons devenir plus facilement conscient du processus (et donc le changer) qui peut nous entraîner dans une spirale descendante.

Il est particulièrement important de prendre conscience des pensées qui sont susceptibles de bloquer ou de saboter la pratique des exercices, comme par exemple : « cela n'a pas de sens », « cela ne va pas marcher, à quoi bon continuer ». De telles pensées pessimistes sont une des caractéristiques les plus saillantes des états dépressifs, et un des facteurs principaux qui nous empêchent d'agir de manière à sortir de ces états. Il est donc particulièrement important d'identifier de telles pensées comme un « mode négatif de penser » et de ne pas renoncer à nos efforts de mise en œuvre d'une méthode efficace pour changer la manière dont nous ressentons les choses.

Note 11.2.

Les différentes manières de considérer autrement ses pensées

Voici différentes manières de considérer vos pensées.

1. Simplement, regardez-les aller et venir sans vous sentir obligé de les suivre
2. Considérez vos pensées comme des événements mentaux plutôt que comme des faits. Il se peut que cet événement se réalise souvent. Il peut être tentant de penser que la pensée est réelle. Mais il n'en reste pas moins vrai que c'est à vous qu'il revient de décider si la pensée a une valeur de vérité ou non et comment vous voulez y faire face.
3. Ecrivez vos pensées sur une feuille de papier. Cela vous permet de les considérer d'une manière moins prenante et émotionnelle. De plus, la pause entre la survenue de la pensée et le fait de l'écrire vous offre un moment pour réfléchir à sa signification.
4. Posez-vous les questions suivantes : Cette pensée a-t-elle surgi automatiquement ? Est-elle en accord avec les éléments objectifs de la situation ? Puis-je mettre en question certains de ces aspects ? Comment y aurais-je pensé dans d'autres circonstances ? Y a-t-il des alternatives ?
5. Pour les pensées particulièrement pénibles, il peut être utile de les activer volontairement lors de votre exercice de méditation assise et de les examiner différemment, en tentant de les considérer avec sagesse.

NOTE 11.3.

Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 6

Pratiquez la méditation assise 6 jours sur 7 et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observation. Une autre possibilité est de faire la respiration assise les jours 1, 3 et 5, et de faire les mouvements en pleine conscience les jours 2, 4 et 6.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Pratiquez le "3 minutes d'espace de respiration" quand vous remarquez des sentiments désagréables. Si des pensées négatives sont encore présentes après l'exercice, écrivez-les. Vous pouvez mettre en pratique les suggestions des notes 11.2 et 11.5 pour les considérer différemment. A chaque fois, entourez un X sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Notez les situations pour lesquelles vous avez utilisé la respiration comme point d'ancrage pour faire face à la *situation telle qu'elle se présente*, et les situations pour lesquelles vous avez eu recours à la pratique de la pleine conscience *après l'événement*.

NOTE 11.4.

Fiche d'auto-observations – séance 6

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Jeudi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Vendredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Samedi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Dimanche: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Lundi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mardi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	

NOTE 11.5.

Quand vous devenez conscient de vos pensées négatives

Quand vous devenez conscient de vos pensées et images négatives, maintenez les conscientes, avec une attitude d'intérêt et de curiosité bienveillante, en élargissant le champ de votre conscience pour inclure une ou plusieurs des propositions suivantes (recentrez-vous sur votre respiration après chaque respiration) :

peut-être suis-je en train de confondre une pensée et un fait ?

peut-être suis-je en train de sauter hâtivement à des conclusions ?

peut-être suis-je en train de penser en blanc ou noir ?

peut-être suis-je en train de me condamner sans merci pour une seule chose ?

peut-être suis-je en train de me centrer sur mes faiblesses et d'oublier mes forces ?

peut-être suis-je en train de me condamner pour quelque chose qui n'est pas de mon ressort ?

peut-être suis-je en train de me juger ?

peut-être suis-je en train de m'imposer des buts irréalistes qui vont faire que je ne vais pas réussir ?

peut-être suis-je en train de regarder dans une boule de cristal ou de lire dans les pensées ?

peut-être suis-je en train d'espérer la perfection ?

peut-être suis-je en train de surestimer une catastrophe ?

L'attitude fondamentale à prendre par rapport à vos pensées est celle d'un intérêt et d'une curiosité bienveillante.

Note 11.6

Entrer en relation avec ses pensées – I

Il est remarquable de constater le sentiment de libération que génère la capacité de considérer ses pensées simplement comme des pensées, et non comme « soi » ou comme « la réalité ». Par exemple, si vous pensez que vous devez faire un certain nombre de choses aujourd'hui et que vous n'identifiez pas cela comme une pensée mais agissez comme si c'était « la vérité », alors vous avez créé à ce moment précis une réalité dans laquelle vous croyez réellement que toutes ces choses doivent être faites aujourd'hui.

Un patient, Pierre, qui avait eu une crise cardiaque et voulait éviter une rechute, réalisa brutalement cela alors qu'il était occupé à laver sa voiture à 22h sous les spots de sa cour. Il lui apparut tout à coup qu'il n'était pas obligé de faire cela. C'était le résultat inévitable de toute une journée passée à essayer d'accommoder tout ce qu'il pensait devoir faire ce jour là. Alors qu'il réalisait ce qu'il se faisait subir, il vit aussi qu'il avait été incapable de mettre en question la valeur de vérité de sa conviction que tout devait être fait aujourd'hui, parce qu'il était tout à fait capturé par cette croyance.

Si vous vous comportez parfois de la sorte, il est probable que vous vous sentiez aussi tendu et anxieux sans même savoir pourquoi, tout comme Pierre. Ainsi, si des pensées à propos de tout ce que vous avez à faire surviennent pendant que vous méditez, prenez bien garde de les considérer comme des pensées, sinon il se peut que vous vous mettiez en action sans même le réaliser, sans la moindre conscience que vous avez décidé d'arrêter votre méditation car une pensée a fait irruption dans votre esprit.

D'un autre côté, si de telles pensées surgissent et que vous êtes capable de ne pas vous laisser entraîner et de les considérer avec lucidité, vous aurez la possibilité de prioriser les choses et de prendre des décisions intelligentes sur ce qu'il y a lieu de faire. Vous saurez quand être satisfait(e) de votre journée. Ainsi, le simple acte de considérer vos pensées comme des pensées peut vous libérer de la réalité biaisée par celles-ci, vous faire voir les choses avec plus de lucidité et vous donner une plus grande impression de gérer votre vie.

Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de la pratique de la méditation elle-même. Quand nous passons quotidiennement un moment dans un état de non-action, en observant le flux de notre respiration et les activités de notre esprit et de notre corps, sans nous laisser entraîner par celles-ci, nous cultivons à la fois la paix de l'esprit et la pleine conscience. Au fur et à mesure que l'esprit développe sa stabilité et est moins entraîné par le contenu de nos pensées, nous renforçons sa capacité à se concentrer et à être calme. Si chaque fois qu'une pensée survient, nous la reconnaissons comme une pensée, nous notons son contenu, nous constatons son impact sur nous et sa valeur de vérité, et qu'ensuite nous nous en détachons et que nous revenons à la conscience de notre respiration et de notre corps, alors nous renforçons notre pleine conscience. Nous apprenons à mieux nous connaître et à nous accepter, non comme nous aimerions être, mais comme nous sommes vraiment.

Note 11.7

Entrer en relation avec ses pensées – II

Le mode « penser à » de notre esprit envahit toute notre vie ; consciemment ou non, nous passons la plupart de notre temps à « penser à ». Mais la méditation est un processus différent de la pensée discursive ou de la réflexion. Parce que la méditation n'est pas pensée, au travers du processus continu d'observation silencieuse, de nouvelles formes de compréhension émergent.

Nous ne sommes pas obligés de nous battre avec nos pensées, ni de les juger. Tout simplement, nous pouvons juste choisir de ne pas poursuivre ces pensées une fois que nous avons pris conscience de leur existence.

Quand nous nous perdons dans les pensées, nous nous identifions fortement à elles. Les pensées balayent notre esprit et l'emportent et en très peu de temps nous pouvons en effet nous trouver bien loin ! Nous sautons dans un train d'associations de pensées, sans être conscient que nous avons embarqué, et en ne connaissant certainement pas notre destination. Plus loin sur le trajet, nous nous réveillons et nous constatons que nous avons été emportés par nos idées. Et quand nous descendons du train, nous pouvons être dans un environnement mental tout à fait différent de celui qui était le nôtre quand nous avons embarqué.

Prenez quelques instant, maintenant, pour examiner les pensées qui naissent dans votre esprit. A titre d'exercice, vous pouvez fermer vos yeux et vous imaginer dans un cinéma, occupé à regarder un écran vide. Attendez l'arrivée des pensées. Comme vous n'êtes occupés à rien d'autre que d'attendre les pensées, vous pouvez en devenir conscients très rapidement. Que sont-elles exactement ? Que leur arrive-t-il ? Les pensées sont comme des apparitions magiques qui semblent réelles quand elles nous absorbent, mais qui s'évanouissent si on les inspecte.

Mais qu'en est-il des pensées très fortes qui nous déstabilisent ? Nous regardons, regardons, regardons tout d'un coup—wouf !—nous sommes absorbés dans une pensée. De quoi s'agit-il ? Quels sont les états d'esprit ou les formes de pensées particulières qui nous absorbent de sorte que nous oublions qu'elles sont simplement des phénomènes vides et transitoires ?

Il est surprenant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment à ces pensées non désirées : « fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge ». Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font !

Le type de pensées que nous avons, et l'impact qu'elles ont sur nos vies dépend de notre compréhension des choses. Si nous sommes dans l'état d'esprit volontaire et perspicace de simplement voir les pensées naître et passer, alors le type de pensées qui apparaissent importe peu ; nous pouvons regarder nos pensées comme le spectacle éphémère qu'elles sont en réalité.

De la pensée, naît l'action. De l'action résulte toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir ? Notre tâche est d'essayer de les voir avec lucidité de manière à pouvoir décider sur lesquelles nous voulons agir, et celles que nous souhaitons simplement laisser passer.

Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ?

SEANCE 7

Note 12.1.

Résumé de la séance 7 : "Comment puis-je au mieux prendre soin de moi ?".

Ce que nous faisons de notre temps, moment après moment, d'une heure à l'autre, d'une année à l'autre, peut avoir une forte influence sur notre bien-être général et sur notre capacité de faire face avec compétence aux états d'humeur négative.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes :

1. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), plutôt que simplement d'être en train d'exister (activités « plus »)
2. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me tirent vers le bas, qui diminuent mon sentiment d'être vraiment vivant(e) et présent(e), qui me donne l'impression d'à peine exister ou pire encore (activité « moins »)
3. Tout en acceptant qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne puisse simplement pas changer, suis-je consciemment en train de choisir d'augmenter le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « plus » et de diminuer le temps et l'énergie que j'accorde à mes activités « moins » ?

En étant vraiment présent à de plus en plus de moments de notre vie et en décidant consciemment ce dont nous avons réellement besoin à chacun de ces moments, nous pouvons utiliser nos activités quotidiennes pour devenir plus alerte et conscient et pour réguler nos humeurs.

Ceci s'applique tout autant à la régulation de notre vie quotidienne qu'aux périodes d'humeur négative qui peuvent mener à la dépression—nous pouvons utiliser notre expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités qui nous serviront d'outils pour faire face aux périodes difficiles. Avoir de tels outils à disposition augmente les chances que nous continuions à les utiliser en période difficile, face à des pensées telles que « à quoi bon de toute façon... » qui appartiennent au territoire de la dépression.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de votre bien-être physique et mental est de faire de l'exercice physique—visez par exemple 3 fois 10 minutes de marche énergique par jour, et, si c'est possible, d'autres exercices comme les étirements, le yoga, la natation, le jogging, etc... Une fois que l'activité physique fait partie de votre routine quotidienne, vous disposez déjà d'une réponse appropriée aux périodes de déprime ou de stress.

Les 3 minutes d'espace de respiration nous rappellent la possibilité d'utiliser nos activités pour faire face aux humeurs négatives quand elles apparaissent.

Utiliser l'espace respiratoire : le passage à l'action

Après s'être reconnecté avec une conscience plus globale dans les 3 minutes d'espace de respiration, il peut sembler approprié de passer à une action bien réfléchie. Quand on est confronté avec des sentiments de déprime, les types d'activités suivantes peuvent être particulièrement utiles :

Faire quelque chose d'agréable.

Faire quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction ou de maîtrise.

Agir en pleine conscience.

MBCT-HUG d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

Posez-vous la question de savoir ce dont vous avez besoin pour vous-mêmes, ici et maintenant. Comment puis-je au mieux prendre soin de moi maintenant ? Essayez une des actions suivantes :

1. Faites quelque chose d'agréable

Soyez bienveillant avec votre corps : prenez un bain chaud, faites une sieste, profitez de votre plat favori sans vous sentir coupable, faites-vous votre boisson chaude favorite, offrez-vous un soin du visage ou une manucure.

Entrenez des activités agréables : faites une promenade (peut être avec votre chien ou un ami), rendez visite à un ami, faites votre hobby favori, jardinez, faites du sport, téléphonez à un ami, passez du temps avec une personne que vous appréciez, cuisinez, allez faire les courses, regardez un programme distrayant à la TV, lisez quelque chose qui vous procure du plaisir, écoutez de la musique qui vous mette de bonne humeur.

2. Faites quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle.

Nettoyez la maison, faites le ménage dans une armoire ou un tiroir, mettez-vous à jour dans votre courrier, payez les factures, faites quelque chose que vous reportez depuis longtemps, faites certains exercices du cours (NB : il est particulièrement important que vous vous félicitez dès que vous avez terminé une tâche, ou une partie d'une tâche et que vous divisiez chaque tâche en plus petites étapes, tout en procédant une étape à la fois).

3. Agissez en pleine conscience (relisez la note 9.4. « rester présent »)

Centrez votre attention sur ce que vous êtes en train de faire à l'instant.

Maintenez-vous dans l'instant présent (par ex., maintenant, je descends les escaliers ; maintenant, je peux sentir la rampe sous ma main ; maintenant, j'entre dans la cuisine ; maintenant, j'allume la lumière...). Soyez conscient de votre respiration alors que vous faites d'autres choses, soyez conscient du contact de vos pieds avec le sol alors que vous marchez.

Souvenez-vous

Essayez d'exécuter votre action comme une expérience. Essayez de ne pas avoir d'a priori sur la manière dont vous allez vous sentir après. Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que faire ce que vous avez décidé puisse être utile.

Prenez en compte un large éventail d'activités et ne vous limitez pas à votre activité favorite. Parfois, essayez de nouveaux comportements peut être utile en soi.

« Explorer » et « enquêter » agissent souvent contre « se refermer » et « battre en retraite ».

N'espérez pas des miracles. Essayez de mener à bien ce que vous avez entrepris du mieux que vous pouvez. Vous ajoutez de la pression avec des attentes de changements spectaculaires est vraisemblablement irréaliste. Au contraire, accomplir les activités que vous avez décidées est utile car elles participent à la construction d'un sens global de contrôle face aux changements de vos humeurs.

Note 12.2.

Quand la dépression est écrasante

Parfois, vous pouvez avoir l'impression que la dépression surgit de nulle part. Par exemple, vous pouvez vous réveiller épuisé et sans but, avec des pensées de désespoir.

Quand cela arrive, il peut être utile de vous dire « *ce n'est pas parce que je suis déprimé que je dois le rester* ».

Quand des états d'humeur surgissent ainsi de nulle part, ils déclenchent des modes de pensées négatifs chez tout le monde.

Si vous avez déjà été déprimé dans le passé, cet état de fait peut déclencher de vieilles manières de penser qui sont particulièrement nocives : des sur-généralisations, la conviction que cet état va se maintenir indéfiniment, des modes de penser en rond, etc. Toutes ces manières d'interpréter ce qui vous arrive ont tendance à saper votre volonté de faire quelque chose.

Le fait d'avoir ces symptômes ne signifie pas qu'ils vont perdurer longtemps ou que vous êtes déjà dans un épisode dépressif.

Posez-vous la question : « que puis-je faire pour prendre soin de moi-même, pour passer au mieux à travers cette période difficile ? ».

Accordez-vous un espace de respiration, pour vous aider à vous recentrer. Ceci peut vous aider à considérer votre situation à partir d'une perspective plus large. Cette perspective globale vous rend conscient à la fois du déclenchement de vos vieilles habitudes de pensées nocives et de quelle action appropriée vous pouvez mettre en oeuvre.

NOTE 12.3.

Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 7

Parmi tous les exercices de pleine conscience et de méditation appris durant ce cours (body scan, méditation assise, méditation centrée sur la respiration, etc...), choisissez-en un que vous allez pratiquer quotidiennement pendant les cinq semaines à venir. Pratiquez cet exercice quotidiennement cette semaine, et enregistrez vos réactions et commentaires sur la fiche d'auto-observations.

Pratiquez les "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour, aux moments que vous avez décidés à l'avance. A chaque fois, entourez un R sur la fiche. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Pratiquez les "3 minutes d'espace de respiration" quand vous remarquez des sentiments désagréables. Si des pensées négatives sont encore présentes après l'exercice, écrivez-les. Vous pouvez mettre en pratique les suggestions des notes 11.2 et 11.5 pour les considérer différemment. A chaque fois, entourez un X sur le formulaire d'enregistrement du travail à domicile. Notez vos commentaires et les difficultés éventuels.

Prévention de la rechute

Quels sont vos signes avant-coureurs personnels qu'une dépression puisse vous menacer (par ex., devenir irritable, diminuer les contacts sociaux—« ne vouloir voir personne », changement de votre manière de dormir ou de manger, fatigue, arrêt de la pratique sportive, ne plus vouloir avoir à s'occuper du courrier, des factures, des échéances) ?

Mettez en place un système de première alerte. Ecrivez maintenant au verso de cette page, les changements que vous devez repérer (si cela est possible pour vous, intégrez les personnes avec qui vous partagez votre vie dans cet effort collaboratif de détection et de réponse aux signes avant-coureurs de dépression, plutôt que de simplement réagir à ces signes).

Ecrivez également au verso des suggestions pour un plan d'action que vous pourriez mettre en œuvre dès que vous ou vos proches aurez remarqué des signes précurseurs de dépression (prenez soin de prendre en compte l'état d'esprit qui sera le vôtre à ce moment-là : « je ne serai vraisemblablement pas très enthousiaste à cette idée, mais je sais néanmoins qu'il est important pour moi... »). Par exemple, vous pouvez indiquer les mouvements en pleine conscience, le body scan, un exercice de méditation. Faites fréquemment des espaces de respiration pour examiner les pensées qui vous habitent et les actions les plus appropriées à prendre. Lisez quelque chose qui vous reconnecte avec votre sagesse profonde, etc...

Il peut être utile de vous rappeler que ce dont vous avez besoin pendant les moments difficiles, n'est pas différent de tout ce que vous avez déjà pratiqué maintes fois pendant ce cours.

Note 12.4

Fiche d'auto-observations – séance 7

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance .

JOUR/DATE	PRATIQUE (Oui/Non)	COMMENTAIRES
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Jeudi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Vendredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Samedi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Dimanche: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Lundi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mardi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	
Mercredi: Date:	R R R X X X X X X X X X X X X	

La pleine conscience au quotidien

SEANCE 8

NOTE 13.1

Résumé de la séance 8 – Utiliser ce qui a été appris pour gérer ses états d'humeur futurs

Les avantages de la conscience, de l'acceptation, et de répondre avec pleine conscience aux situations, plutôt que de se précipiter sur des réactions préprogrammées, "automatiques", a été un thème récurrent à travers tout ce cours.

L'acceptation peut souvent être le tremplin vers une action adaptée, destinée à réaliser un changement dans le monde intérieur ou extérieur des participants. Toutefois, il y a aussi des situations ou des sentiments qui peuvent être très difficiles, voire impossibles, à modifier. Dans une telle situation, il y a le danger qu'en persistant pour tenter de résoudre un problème insoluble, ou en refusant d'accepter la réalité de la situation où l'on se trouve, on finisse pas "se cogner au mur", en s'épuisant, augmentant ainsi le sentiment d'impuissance et de dépression. Dans ces situations, vous pouvez garder un certain sens de dignité et de contrôle en rendant pleinement consciente la décision de ne pas essayer d'exercer du contrôle et d'accepter la situation telle qu'elle est, et si cela est possible, avec une attitude bienveillante à l'égard de la situation et de vos réactions par rapport à cette situation. Choisir de ne pas agir rend moins probable l'augmentation de la dépression que d'être forcé d'abandonner ses tentatives de contrôle après des échecs répétés.

Dans la « Prière de la sérénité » (év. Note en bas de pages ?), nous demandons la grâce d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent être changées, le courage de changer les choses qui devraient l'être, et la sagesse de distinguer les deux. Où trouvons-nous cette grâce, ce courage, et cette sagesse? D'une certaine manière, nous avons déjà toutes ces qualités – notre tâche est de les réaliser (les rendre réelles), et notre manière de faire n'est rien d'autre que la pleine conscience à chaque moment.

FUTUR

Souvenez-vous du conseil de Jon Kabat-Zinn de tisser votre parachute chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où vous devrez sauter de l'avion!

Décidez, maintenant, ce que sera votre mode d'entraînement dans les semaines à venir, jusqu'à ce que nous nous rencontrions à nouveau, et essayez de vous y tenir le mieux que vous puissiez pendant cette période. Notez chaque difficulté que vous rencontrez, de façon à ce que nous puissions en discuter la prochaine fois.

De même, souvenez-vous qu'un entraînement régulier de la respiration vous donne un moyen de "vous surveiller" quelques fois par jour. Que cela soit votre première réponse en période difficile, de stress, ou de tristesse - CONTINUEZ DE RESPIRER!

PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ

*Puissais-je avoir la sérénité
d'accepter les choses que je
ne peux changer,
le courage de changer les
choses que je peux
et la sagesse d'en connaître la
différence.*

NOTE 13.2

La pleine conscience au quotidien

- Au moment où vous vous réveillez le matin, avant de sortir de votre lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient de la manière dont votre corps et votre esprit se sentent quand vous vous asseyez, quand vous vous levez, et quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une posture à l'autre.
- Lorsque vous entendez le téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un rire, une voiture klaxonner, le vent, le son d'une porte qui se ferme – utiliser chaque son comme la sonnette de la pleine conscience. Ecoutez vraiment et soyez présent et éveillé.
- Pendant la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et réalisez que la nourriture est connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture? Pendant que vous mangez, faites attention, en consommant consciencieusement cette nourriture pour votre santé physique. Portez votre conscience sur la vision de cette nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture, avalez votre nourriture.
- Prêtez attention à votre corps lorsque vous marchez ou lorsque vous êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact avec le sol sous vos pieds. Sentez l'air sur votre visage, vos bras, et vos jambes pendant que vous marchez. Etes-vous en train de vous précipiter?
- Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans pour autant être d'accord ou être en désaccord, aimer ou ne pas aimer, ou planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour? En parlant, pouvez-vous juste dire ce que vous avez besoin de dire sans pour autant exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites? Pouvez-vous prêter attention à la manière dont votre esprit et votre corps se sentent?
- Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour prêter attention à votre position debout et à votre respiration. Sentez le contact de vos pieds sur le sol et la manière dont votre corps se sent. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et retombe. Vous sentez-vous impatient?
- Pendant la journée, soyez conscient de chaque point tendu dans votre corps. Voyez si vous pouvez respirer à travers ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Y a-t-il de la tension quelque part dans votre corps? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires ou le bas de votre dos? Si cela est possible, faites des mouvements en pleine conscience une fois par jour.
- Ciblez votre attention sur vos activités quotidiennes telles que, vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, faire votre travail. Soyez pleinement conscients dans chacune de vos activités.
- Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes et portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.