



Notes de la session n° 7 : Entrer en relation avec ses pensées

Il y a sentiment de libération quand on peut 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.

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 « pris » 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.



L'intention est une chose essentielle. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que notre esprit joue un rôle important. Il a une énorme puissance. Ce qui cause le bien dans ce monde, c'est l'esprit, et ce qui cause le mal c'est aussi l'esprit. Toutes les difficultés que nous connaissons et toutes les souffrances viennent également de cet esprit. Il en va de même pour la paix et le bonheur dans ce monde. Ainsi, que ce soit le bonheur de ce monde ou la souffrance de ce monde, tout cela ne provient pas de l'extérieur mais de l'intérieur de notre propre esprit.



Essayez d'avoir l'intention d'être détendu dans vos activités ordinaires et pendant la méditation, détendez-vous complètement. Dans les activités ordinaires, essayez d'avoir la saveur de la détente que vous aviez dans la méditation, et essayez de la cultiver. Si vous méditez, même vos activités ordinaires deviendront meilleures.

NOTES

Invitation à domicile pour la semaine suivant la séance 7

1. Pratique de la méditation sans enregistrement si possible, et créant votre propre mélange de pratiques de 45 mn chaque jours (20' d'assise, 15' de yoga et 10' de body-scan par exemple).
2. D'un bout à l'autre de votre journée, invitant la **PAUSE** et vous reliant à votre respiration, dès que vous prenez conscience que vous n'êtes plus présent, car méditer c'est être relié à sa propre présence.
3. **BILAN DE VOTRE PARCOURS EN 8 SEMAINES**

Nous voici bientôt à la fin du programme MBSR, aussi je vous invite cette semaine à prendre le temps d'écrire votre bilan, de vous poser, de réfléchir, reconnaissant la richesse de votre parcours en détails.

Merci de me transmettre votre bilan par mail dès que possible, et au moins 3 jours avant votre dernière session, et de le rapporter pour la session 8. Ce délai me permettra d'en prendre connaissance.

Pour vous aider à écrire votre bilan, vous pouvez reprendre votre questionnaire confidentiel, votre fiche "**Comment le stress influe-t-il sur l'esprit, le corps, les comportements ?** » et évaluez, sur une échelle de 1 à 10 les situations répertoriées en début ou en cours de programme.



Vos expériences vous permettront d'évaluer vos progrès, vos manières de répondre au stress et les alternatives qui fonctionnent le mieux pour vous dans les domaines du travail, de la famille et personnel (santé, sommeil...). Les progrès se mesurent très concrètement dans la vie de tous les jours. Des faits, des exemples précis et tangibles sont les bienvenus !!

Il peut-être encourageant de reprendre **vos notes** pour faire état des ressources engrangées au cours de ces deux mois passés ensemble

En tant que formatrice, vos retours sont précieux pour me permettre d'améliorer le contenu de ce programme.

Notre 8^{ème} et dernière session finira 30 mn plus tard que l'horaire habituel et nous terminerons par le partage du buffet de l'amitié apporté par le soin de chacun.