

NOTES

1^{ère} session du programme MBSR

LE PILOTAGE AUTOMATIQUE : terme utilisé par une personne pour dire qu'elle se comporte mécaniquement, sans être vraiment consciente de ce qui se passe. C'est comme si le corps faisait une chose alors que l'esprit en fait une autre. Le mental est donc très souvent passif, déconnecté du moment présent, car « pris » par des pensées, des souvenirs, des projets ou des sentiments et balloté entre passé et futur.

La pleine conscience commence quand nous reconnaissons la tendance à être sur pilote automatique et que nous nous engageons à apprendre comment mieux en sortir pour devenir conscient de chaque moment. La pratique qui consiste à orienter délibérément l'attention dans les différentes parties de notre corps montre à quel point ceci peut être simple et difficile à la fois.

Quand nous souffrons en mode pilotage automatique, les pensées négatives ont moins de chance d'être remarquées et augmentent les sentiments de tristesse et de dépression.

Pour nous aider, il est important de reconnaître le pilotage automatique pour en sortir intentionnellement.

POURQUOI LE BODY SCAN ?

- Cherche à rétablir un contact avec le corps
- Une plus grande conscience du corps permet une meilleure gestion des émotions (la tristesse ou le désespoir s'exprime dans le corps), et des pensées.
- Au lieu de penser au moyen de sortir de sentiment pénible, avoir recours au corps pour passer sur le mode sentir.
- Amène une qualité de conscience dans le corps comme dans l'exercice du raisin.

INVITATION A DOMICILE

1. PLEINE CONSCIENCE D'UNE ACTIVITE DE ROUTINE

Permet d'expérimenter l'enseignement de la pleine conscience dans le quotidien en choisissant une activité de routine. Exemples : se brosser les dents, prendre une douche, manger, s'habiller, conduire sa voiture ...

2. CD DU BODY SCAN 6 JOURS SUR 7

Après la pratique, invitation à prendre des notes sur votre expérience du body scan.

3. MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

4. RELIEZ LES ETOILES : explorer un problème en pleine conscience. Exercice au verso.

5. MBSR S'APPREND EN FAISANT - QUESTIONS POUVANT AIDER

- Avez-vous un endroit calme pour pratiquer ?
- Un moment où vous ne serez pas interrompu ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de faire la pratique ?
- Comment poursuivre la pratique au cours de vacances, quand vous recevez des amis ?