



# **La méditation de pleine conscience au service de nos relations**

---

Livret Participants

Retrouvez ce livret ainsi que les audios



<https://lapausebonheur.fr/ressources/>



# Séance 1 : Présence & Pilote-automatique

## 1. Résumé de la séance

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 » à une bonne partie 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 peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur, notre bien-être.

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.

L'intention de ce programme est de cultiver notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement, et plus particulièrement dans nos relations. 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 pratique formelle à domicile de cette semaine.

*Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002*

## 2. Pratiques à la maison

- Faites six fois l'exercice de bodyscan avant la prochaine séance. Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en écoutant l'audio. 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.
  
- Chaque fois que vous écoutez l'enregistrement, notez-le sur votre carnet. Prenez note de votre expérience durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.
  
- Chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.

Quel événement agréable ?	Quels ressentis corporels pendant l'événement ?	Quelles pensées / émotions pendant cet événement ?	Les causes et conditions de cet événement :
<i>Ex : en rentrant chez moi, je m'arrête et écoute un oiseau.</i>	<i>Légèreté, gaieté sur le visage, conscient que les épaules se relaxent, sourire aux lèvres.</i>	<i>Soulagement, plaisir, « c'est bon », quel chant agréable, c'est si bien d'être dehors.</i>	<i>la nature est proche de chez moi, j'ai décidé de m'arrêter, mon ouïe fonctionne ...</i>

- 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 ».



## Séance 2 : L'attention et les obstacles à la pratique

### 1. Résumé de la séance

Les pensées et les émotions sont étroitement liées dans notre vie quotidienne. Nos pensées peuvent influencer nos émotions de diverses façons. Par exemple, si nous avons des pensées négatives à propos de nous-mêmes ou d'une situation, nous pouvons nous sentir découragés, anxieux ou tristes. De même, des pensées positives peuvent nous aider à nous sentir plus confiants, heureux et positifs.

Nous l'avons expérimenté, ces pensées sont bien souvent automatiques, telles que les jugements, les peurs, les projections... Elles sont souvent déclenchées par des stimuli internes ou externes et entraînent des réactions émotionnelles intenses. En raison de la nature répétitive et automatique de ces pensées, il est facile de s'y retrouver pris sans même s'en rendre compte.

Nous nous entraînons donc à ramener notre attention à la respiration et aux sensations corporelles, pour ramener notre esprit vers un support qui porte moins à interprétation. Cependant, en apprenant à être conscient de nos pensées et de nos émotions, nous pouvons commencer à les comprendre et à les vivre de manière plus douce. La pratique de la pleine conscience nous aide à développer cette capacité à être présent à nos pensées et nos émotions, tout en acceptant les jugements que nous leur accordons.

*Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002*

## 2. Pratiques à la maison

- Faites six fois l'exercice de bodyscan avant la prochaine séance.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Six fois dans la semaine, suivez l'audio 10 minutes d'attention à la respiration ou réglez votre chrono pour 10 minutes :

- Prenez une posture assise, droite et confortable.
- Inspirez 3 fois profondément, puis énoncez une intention d'être attentif à votre respiration. Pour le reste de la pratique, amenez votre attention à l'entrée de vos narines, par exemple. Observez le va-et-vient du souffle, avec curiosité.
- Lorsque votre esprit commence à vagabonder, relevez là où il est allé, puis tout simplement et **avec une infinie bienveillance**, ramenez-le à sa tâche initiale : suivre le va et vient du souffle.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- À chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.

- 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, récupérer et lire son courrier, manger).

## Quelques repères dans la pratique

1. Sans se soucier de ce qui arrive (par exemple, 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 la pratique pourra vous apporter : imaginez-la comme une graine que vous avez plantée. Au plus vous fouillez et 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.**



## Séance 3 : L'ancrage et la concentration

### 1. Résumé de la séance

Nos deux premières séances proposaient de nous mettre au contact de nos automatismes et de leurs conséquences sur nos pensées et ressentis. Peut-être aurez-vous constaté un intérêt à les repérer pour mieux revenir vers vos sensations corporelles, celles que vous vivez ici et maintenant.

Cette semaine nous allons explorer 3 façons de cultiver nos capacités à se concentrer et s'ancrer dans le moment présent grâce à nos ressentis corporelles et notre respiration. Se centrer sur notre respiration nous ramène à ce moment particulier qu'est l'ici et le maintenant. Où que l'on soit, la respiration est disponible et en mouvement, donc facilement observable. Comme une ancre, elle peut aussi être utilisée comme un point d'attache, un lieu sûr vers lequel on peut toujours revenir :

- “3 minutes d'espace de respiration” a été mis au point afin de nous permettre et de faciliter un changement d'attitude délibéré face à ce qui se passe en nous, à n'importe quel moment.
- Tandis que la méditation assise sur la respiration est un espace d'entraînement et de pratique formelle pour expérimenter notre concentration et la renforcer au fur-et-à-mesure de notre parcours.
- Finalement, la méditation en mouvement invite à explorer nos sensations corporelles et s'habituer à ressentir le corps avec ses limites, ses comforts et ses inconforts.

## 2. Pratiques à la maison

- J1, J3 et J5 : Suivez l'audio - méditation assise sur la respiration (30 minutes)

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- J2, J4 et J6 : Suivez l'audio - mouvements en pleine conscience.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

*Lorsque vous pratiquez le yoga, essayez de le faire de la même manière que pour la méditation, c'est à dire en maintenant la conscience instant après instant, sans essayer d'arriver quelque part et en vous permettant d'être simplement vous-même, sans vous juger. Bougez lentement et en conscience.*

*Le yoga en conscience consiste en **l'exploration douce de vos limites mais pas en leur dépassement**. Vous essayez plutôt de demeurer à la limite, en y respirant. Cela implique que vous respectiez votre corps les « messages » qu'il vous donne sur quand s'arrêter et quand éviter de faire une posture pour une raison ou pour une autre.*

*On n'a pas besoin d'équipement pour le yoga, et on peut le pratiquer presque partout. Vous pouvez l'apprendre avec des vidéos et vous pouvez inventer vos propres postures, ou trouver des idées dans les livres ou des cours de yoga.*

*C'est amusant de le faire avec de la musique douce ! Expérimentez en conscience*

*Inspiré par : Manuel du programme MBSR, CFM, UMass, Worcester, USA*

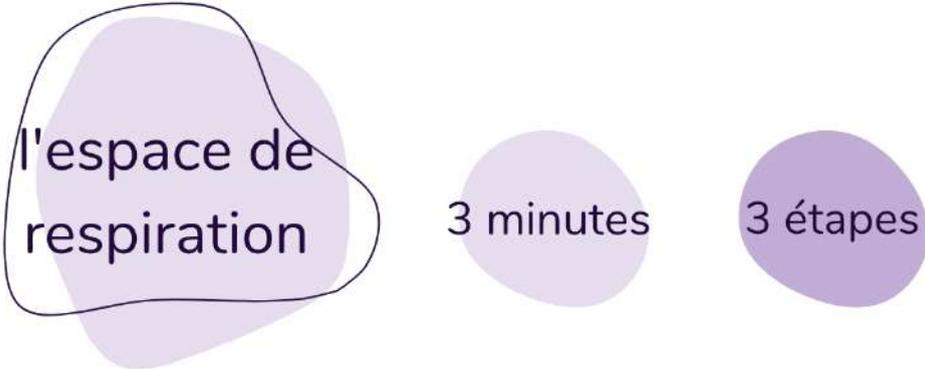
- Trois fois par jour, réalisez "3 minutes d'espace de respiration", avec ou sans l'audio.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.

- Si possible dès qu'un événement désagréable ou inconfortable se produit : complétez le Calendrier des Événements Désagréables (un par jour) – cette pratique est une occasion de devenir vraiment conscient des pensées, des sentiments, et des sensations corporelle.

## Quelques repères dans la pratique



l'espace de  
respiration

3 minutes

3 étapes

### # 1-Conscience

J'adopte délibérément une posture droite et confortable.

Si je le souhaite, je ferme les yeux.

"Quelle est mon expérience, en ce moment au niveau de mes pensées, mes sentiments et mes sensations corporelles?". Je reconnais et note mon expérience, quelle soit agréable, désagréable ou neutre.

### # 2-Focalisation

Je réoriente doucement toute mon attention sur ma respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre.

Comme une ancre elle m'aide à ramener mon attention vers mes sensations, au delà des jugements, instant après instant.

### # 3-Élargissement

J'élargis ma conscience depuis ma respiration vers la perception de mon corps comme un tout.

Cette espace de respiration m'offrant la possibilité de rester en lien avec ce qui se passe ici et maintenant, hors du pilotage automatique..



## Séance 4 : L'ouverture à l'expérience

### 1. Résumé de la séance

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.

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.

*Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002*

## 2. Pratiques à la maison

- Six fois dans la semaine, suivez l'audio - méditation assise sur les sons et les pensées (30 à 40 minutes). Décrivez votre expérience dans votre carnet.
  
- Trois fois dans la semaine, prenez un chrono de 20 minutes et pratiquez comme nous l'avons fait la marche en pleine conscience  
Ou suivez l'audio - marche en pleine conscience (20 minutes)  
Décrivez votre expérience dans votre carnet.
  
- Lorsque vous le pouvez, au moment d'un événement désagréable, réalisez avec ou sans l'audio "3 minutes de respiration en situation faire-face".  
Décrivez votre expérience dans votre carnet. Vous pouvez ensuite l'utiliser dans le calendrier des événements désagréables si nécessaire.
  
- Trois fois par jour, réalisez "3 minutes d'espace de respiration", avec ou sans l'audio.  
Décrivez votre expérience dans votre carnet.
  
- Chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.

# Autobiographie en cinq chapitres

1

Je marche le long d'une rue  
Il y a un grand trou dans le trottoir  
Je tombe dedans  
Je suis perdue...je ne sais pas quoi faire  
Ça me prend une éternité pour m'en sortir.

2

Je déambule le long de la même rue  
Il y a un grand trou dans le trottoir  
Je fais semblant de ne pas le voir  
Je tombe dedans encore une fois  
Je ne peux pas croire que je me retrouve dans le même pétrin  
Mais ce n'est pas de ma faute  
Ça me prend encore un bon moment avant de m'en sortir.

3

Je redescends la même rue  
Il y a toujours un grand trou dans le trottoir  
J'ai conscience qu'il est là  
Je tombe dedans quand même... par habitude  
Je vois clair  
Je sais où je suis  
C'est de ma faute  
Je me sors de là aussitôt.

4

Je marche le long de la même rue  
Il y a un trou dans le trottoir  
Je le contourne.

5

Je prends une autre rue.

Source : Portia Nelson



## Séance 5 : Accueillir notre expérience

### 1. Résumé de la séance

Développer une autre forme de relation avec nos expériences comprend le fait de développer une habileté à « accepter » l'expérience telle qu'elle est, sans la juger ou essayer de la changer. Une telle attitude d'acceptation est une composante importante du fait de prendre soin de soi et d'examiner plus clairement ce qui doit être changé, s'il y a lieu.

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.

*Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002*

### Pensées pour moi-même

*«Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé  
et le courage de changer ce qui peut l'être  
mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre.»*

Manuel d'Épictète de Marc Aurèle

## 2. Suggestion pour la pratique

Parfois l'esprit est répétitivement attiré en un endroit – des pensées, sentiments ou sensations corporelles - 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 les apprécions, 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 automatisme. Chacune de ces réactions est le contraire de l'acceptation.

Une façon d'accepter est avant tout d'arrêter d'essayer de rendre les choses différentes. Accepter ce que l'on vit consiste 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 pour s'orienter sur des sensations corporelles particulières associées à un inconfort physique, des émotions, 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 : "Ça 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 : "Ça va. Quoi que ce soit, ça va. Ressentons-les.", en utilisant chaque inspiration pour nourrir votre intention de bienveillance et chaque expiration pour amener de la douceur à vos réactions pour rester présent aux sensations et à leur nature changeante.

Pour ce qui est des pensées qui nous informent ou nous font souffrir, ou bien celles qui accompagnent nos sensations ou émotions désagréables, il peut être libérateur d'ajouter "ces pensées ne sont que des pensées, surtout celles qui affirment ne pas en être "

### 3. Pratiques à la maison

- Six fois dans la semaine, suivez l'audio - méditation assise sur les sons et les pensées inconfortables (30 minutes). Une fois sur deux, pratiquez sans l'audio.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Six fois dans la semaine, **prenez un chrono** de 10 à 20 minutes et alternez, en autonomie, la marche, les mouvements en pleine conscience ou le bodyscan.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Lorsque vous le pouvez, au moment d'un événement désagréable, réalisez avec ou sans l'audio "3 minutes de respiration en situation faire-face".

Décrivez votre expérience dans votre carnet. Vous pouvez ensuite l'utiliser dans le calendrier des événements désagréables si nécessaire.

- Trois fois par jour, réalisez "3 minutes d'espace de respiration", avec ou sans l'audio.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.

# L'auberge

Ainsi l'être humain est une auberge.

Chaque matin, un nouvel arrivant.  
Une joie, un découragement, une méchanceté,  
une conscience passagère se présente,  
comme un hôte qu'on n'attendait pas.

Accueille-les tous de bon cœur !

Même si c'est une foule de chagrins  
qui saccage tout dans ta maison,  
et la vide de ses meubles,  
traite chaque invité avec honneur.

Il fait peut-être de la place en toi pour de nouveaux plaisirs.  
L'idée noire, la honte, la malice,  
accueille-les à ta porte avec le sourire  
et invite-les à entrer.

Soit reconnaissant à tous ceux qui viennent  
car chacun est un guide  
qui t'est envoyé de l'au-delà.

*Extrait de The Essential Rumi, traduction française de Claude Farni*



## Séance 6 : Bienveillance pour soi et autrui

### 1. Résumé de la séance

La bienveillance peut être pratiquée grâce à la méditation de pleine conscience et consiste à cultiver des pensées envers soi-même et les autres : “ces pensées qui nous veulent du bien”

La bienveillance envers soi-même implique de porter un regard plus juste sur soi ... Au-delà, elle invite à un regard doux et chaleureux, comme on le ferait naturellement avec un jeune enfant ou un bon ami. Tout comme nous nous sommes entraînés à repérer les événements agréables et désagréables, nous pouvons nous entraîner à repérer notre nature bienveillante, à travers nos qualités, nos réalisations et nos aspirations. Cette meilleure connaissance de soi favorise la confiance en soi et l'estime de soi - ce qui au passage diminue le stress !

La bienveillance envers les autres implique aussi de cultiver des sentiments chaleureux envers les autres, même envers ceux que l'on considère comme des personnes difficiles. Par exemple, au lieu de juger une personne en colère, on peut reconnaître qu'elle passe par un moment délicat. C'est en amenant plus de conscience dans nos réactions relationnels et en cultivant une image plus juste de soi et des autres que l'on peut reconnaître que nous avons des aspirations communes avec tous les êtres humains :

**“ être heureux·se,  
être en bonne santé,  
se sentir en sécurité,  
se sentir aimé·e, soutenu·e et compris·e ”**

## 2. Pratiques à la maison

- J1, J3, J5 : pratiquez la méditation assise sur les sons et les pensées inconfortables (30 minutes) - avec ou sans audio.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- J2, J4, J6 : pratiquez la méditation Mettā - avec ou sans audio.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Six fois dans la semaine, **prenez un chrono** de 10 à 20 minutes et alternez, en autonomie, la marche, les mouvements en pleine conscience ou le bodyscan.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Lorsque vous le pouvez, au moment d'un événement désagréable, réalisez avec ou sans l'audio "3 minutes de respiration en situation faire-face".

Décrivez votre expérience dans votre carnet. Vous pouvez ensuite l'utiliser dans le calendrier des événements désagréables si nécessaire.

- Trois fois par jour, réalisez "3 minutes d'espace de respiration", avec ou sans l'audio.

Décrivez votre expérience dans votre carnet.

- Chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.

- Réalisez un défi gentillesse, en me rendant présent et en explorant mes ressentis lorsque je le prépare, je le réalise et après l'avoir réalisé.

### 3. La méditation “Mettā”

*Le méditation dite de “la bienveillance universelle” (“mettā bhāvanā” en pâli, une ancienne langue de l'Inde) se retrouve dans nombre de traditions spirituelles au cours des siècles. Mettā veut dire amour, amitié ou bienveillance illimitée et universelle, et bhāvanā signifie développement. Elle est traduite en anglais par “Loving Kindness”. Cette pratique vise à cultiver des sentiments de bienveillance, de tendresse et d'amour universel envers soi-même et les autres. En développant ces qualités, nous pouvons améliorer la qualité de nos relations en réduisant les conflits, en renforçant la compréhension et la compassion envers les autres, et en favorisant une communication plus ouverte et sincère. Démontré par de nombreuses études, la pratique régulière de la méditation Metta peut également aider à améliorer l'estime de soi, à réduire l'anxiété et la dépression, et à augmenter le bonheur et la satisfaction dans nos relations interpersonnelles.*

Pour commencer n'essayez pas d'en faire trop ; une courte période d'attention bien centrée de 20 ou 25 minutes est suffisante, soit environ 5 minutes par stade.

Avant tout, prenez le temps de vous installer dans une posture digne et droite puis de stabiliser votre attention grâce au souffle.

1. Dans le premier stade, tournez votre esprit vers vous-même, et cherchez à développer une attitude de bienveillance envers vous-même, à développer pour vous-même une réelle aspiration au bonheur. Cela vous demandera de l'expérience et de la réflexion pour trouver la meilleure façon de le faire ; cela fait partie de la pratique.
2. Dans le deuxième stade, choisissez quelqu'un qui vous est cher. Imaginez votre ami à côté de vous ; essayez d'évoquer et de ressentir sa présence aussi fortement que possible. Puis, développez envers lui une attitude de bienveillance et un désir pour son bien-être. Vous pouvez, par exemple, essayer d'imaginer ce qui lui apporterait le plus de bonheur et qui lui procurerait une satisfaction profonde dans sa vie, et lui souhaiter d'obtenir cela.
3. Dans le troisième stade, choisissez une personne neutre – quelqu'un que vous connaissez suffisamment pour pouvoir évoquer sa présence, mais pour qui vous n'éprouvez pas de sentiment particulier (ex : commerçant du coin, voisin, collègue.) Évoquez sa présence et puis essayez de vous ouvrir envers elle avec bienveillance. Il s'agira peut-être simplement de commencer par développer de l'intérêt envers cette personne, de devenir plus pleinement conscient de ce qu'elle est, et reconnaître son humanité.

4. Enfin, dans le quatrième stade, choisissez une personne difficile ; pas votre pire ennemi, du moins au début de votre pratique de cette méditation, mais avec qui vous avez des difficultés en ce moment. Cherchez à évoquer ce qui est positif en elle, malgré les difficultés dans vos relations avec elle. Imaginez ce que ses amis apprécient en elle; cherchez à reconnaître vos propres erreurs vis-à-vis d'elle; donnez-vous l'espace nécessaire pour regarder les choses plus calmement et pour porter un regard plus juste sur ce qui se passe entre vous.  
Allez-y graduellement ! Vous pourrez par la suite continuer en y ajoutant le point suivant:
5. Dans un cinquième stade, commencez par évoquer à nouveau les quatre personnes des quatre premiers stades. Cherchez à développer la même bienveillance envers tous, sans oublier que vous êtes l'une des quatre. Puis étendez ce désir de bonheur et de bien-être vers l'extérieur pour y inclure de plus en plus de personnes. Commencez, par exemple, avec toutes les personnes aux alentours, dans la ville où vous vivez, dans le pays, le continent, puis étendez-le au monde entier, à tous les êtres vivants.

Après la méditation, prenez le temps de quitter la pratique en douceur. Prenez le temps de porter votre attention à nouveau sur votre corps, écoutez les bruits à l'intérieur puis à l'extérieur de la pièce, rouvrez les yeux sur le monde autour de vous. Prenez plaisir à penser, voir et vivre avec un esprit plus tranquille et plus en harmonie avec le monde qui vous entoure... et réjouissez-vous !

# Mettā

## méditation sur la bienveillance universelle

Je m'installe dans une posture digne et droite, et stabilise mon attention sur le souffle

### #1

Je développe une bienveillance envers moi-même en reconnaissant les actes et les qualités qui génèrent des effets bénéfiques pour moi et ou les autres.

### #2

J'évoque ensuite une personne qui m'est chère et m'attarde sur l'effet de sa présence à mes côtés. J'explore ensuite ce qui pourrait lui apporter un bien-être profond.

### #3

Je choisis ensuite une personne neutre - que je connais peu. Je développe une forme d'intérêt pour elle pour reconnaître ses qualités, son humanité ...

### #4

Je laisse ensuite émerger une personne avec qui je rencontre quelques difficultés, actuellement. Je cultive une nouvelle attitude pour elle en laissant de l'espace pour porter un regard plus juste et bienveillant sur elle ...

### #5

Finalement, amener à votre esprit l'image des 4 personnes évoquées, cultivez une forme de désir de bien-être pour toutes, et étendez ce désir progressivement à tous les êtres ...

Je peux quitter tranquillement la pratique en portant attention aux sensations corporelles qui se manifestent lorsque je me réjouis d'avoir contribué à construire une image du monde plus douce.



## Séance 7 : Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

### 1. Résumé de la séance

La nature nous a doté d'une fonction cognitive essentielle pour vivre ensemble et prendre soin des autres : l'empathie. Fonction essentielle dans notre développement, elle nous permet d'être en lien avec les autres (les nourrissons en dépendent à 100%). L'empathie affective est la capacité de ressentir les émotions d'autrui comme si elles étaient les nôtres. Cela signifie que nous pouvons ressentir la douleur, la tristesse ou la joie de quelqu'un d'autre de manière très intense. L'empathie cognitive est la capacité à comprendre les émotions et les pensées de quelqu'un d'autre sans nécessairement les ressentir nous-mêmes. Cela signifie que nous pouvons reconnaître les émotions de quelqu'un d'autre et comprendre pourquoi cette personne les ressent. Ces formes d'empathie impliquent une résonance émotionnelle qui peut être très intense voire épuisante. Certains de nos métiers et de nos rôles (parents, aidants, amis ...) peuvent peu à peu nous amener à cette forme de fatigue émotionnelle, car trop engageants dans des affects liés à la souffrance (stress, anxiété ...)

La compassion, ou sollicitude empathique, s'appuie certes sur les fonctions cérébrales de l'empathie, mais pas seulement (notamment les mêmes zones cérébrales que l'on détecte avec l'amour maternelle). A travers la méditation, la compassion propose de cultiver une aspiration sincère à remédier aux souffrances. Elle s'applique en premier lieu à soi, mais le plus surprenant est que, appliquée aux autres elle produit aussi des bienfaits pour nous-mêmes. On peut donc compléter nos souhaits pour chacun :

**“ d’être heureux·ses le plus et  
d’être libres de toute souffrance .... ”**

## 2. Pratiques à la maison

- Six fois dans la semaine, pratiquez la méditation Mettā (appliquée à la compassion) - avec ou sans audio. Décrivez votre expérience dans votre carnet.
  
- Six fois dans la semaine, **prenez un chrono** de 10 à 20 minutes et alternez, en autonomie, la marche, les mouvements en pleine conscience ou le bodyscan. Décrivez votre expérience dans votre carnet.
  
- Lorsque vous le pouvez, au moment d'un événement désagréable, réalisez avec ou sans l'audio "3 minutes de respiration en situation faire-face". Décrivez votre expérience dans votre carnet. Vous pouvez ensuite l'utiliser dans le calendrier des événements désagréables si nécessaire.
  
- Trois fois par jour, réalisez "3 minutes d'espace de respiration", avec ou sans l'audio. Décrivez votre expérience dans votre carnet.
  
- Chaque jour, dans votre carnet, relevez 3 événements plaisants qui ont eu lieu ces dernières 24 heures. Il peut s'agir de choses simples, notez comment vous vous êtes senti à ce moment de la journée, et essayez de déterminer les causes et conditions de ce moment.
  
- Réalisez un défi gentillesse, en me rendant présent et en explorant mes ressentis lorsque je le prépare, je le réalise et après l'avoir réalisé.



## Séance 8 : Une place pour la méditation au quotidien

### 1. Résumé de la séance

La pratique de la méditation nous a permis d'être davantage présent à ce que nous vivons, pour pouvoir y répondre de la façon la plus adaptée. Nous avons aussi vu que nous pouvons développer et cultiver une posture bienveillante et compassionnelle, pour soi et pour les autres, au service de toutes nos relations.

Les événements stressants, les conflits ... font partie de notre vie. Pour certains d'entre eux, ils sont prévisibles et on peut les anticiper. D'autres s'imposent à nous. Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR, disait que :

**"ce n'est pas au moment de sauter de l'avion qu'il faut tisser son parachute."**

Avec ces 8 semaines, nous avons appris à tisser, et vous apprendrez certainement d'autres techniques sur votre chemin. Cela constituera votre "sagesse", votre savoir-être pour répondre à ce qui se présentera, que ce soit des situations agréables ou moins agréables.

*J'émet le souhait sincère que les graines dont vous avez pris soin vous aident à contribuer à un monde plus humain, doux et empreint de compassion pour vous-même et autrui. C'est cela l'altruisme, la mise en action de cet entraînement.*

### 2. La méditation, au quotidien, au service de nos relations

Décidez, maintenant, en quoi consistera votre pratique régulière dans les semaines à venir, et tenez-vous y du mieux que vous le pouvez. Relevez chaque difficulté rencontrée, notez-les dans votre carnet ! Et de temps en temps, re-interrogez ces pratiques !

Voici aussi quelques pistes pour entretenir notre entraînement :

- Choisissez un moment de la journée où vous pouvez pratiquer la pleine conscience régulièrement, même si ce n'est que quelques minutes par jour.
- Mettez en place des rappels pour votre pratique de pleine conscience, comme un post-it sur le miroir de la salle de bain, afficher les cartes sur les 8 attitudes ou une alarme sur votre téléphone portable.
- Trouvez des groupes de pratique de pleine conscience locaux ou en ligne, ou formez votre propre groupe avec d'autres personnes du programme.
- Continuez la pleine conscience dans votre vie quotidienne en pratiquant lors de tâches quotidiennes comme la cuisine, la marche, ou même en écoutant de la musique.
- Utilisez des applications pour vous aider à maintenir votre pratique. Je vous suggère l'appli solidaire Prezens (entièrement accessible même sans abonnement) disponible sur <https://prezens.app>
- Lisez des livres sur la pleine conscience pour nourrir votre compréhension et votre engagement envers la pratique. Ceux de Jon Kabat Zinn sont inspirants et font références.
- Pratiquez la compassion envers vous-même lorsque vous avez du mal à maintenir votre pratique et rappelez-vous que la pleine conscience est un processus continu qui s'appuie sur la patience.

# May We All Be Happy & Free From Suffering

# Questionnaire de fin de cycle

Quelles étaient vos raisons initiales pour suivre ce programme ? Quelles étaient vos attentes ?

---

---

---

---

---

---

---

Le programme a-t-il répondu à vos attentes ?

---

---

---

---

---

---

---

Au delà de vos attentes, en retirez-vous d'autres bénéfices ?

---

---

---

---

---

---

---

Quelles ont été les principales difficultés que vous avez rencontrées lors de ces 8 semaines de pratique ? Comment les avez-vous surmontées ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Selon vous, quels sont les aspects les plus bénéfiques du programme ?

---

---

---

---

---

Dans quelle mesure le groupe a-t-il été utile pour vous ?

---

---

---

---

---

Quels arguments avanceriez-vous pour inviter des personnes à participer à un tel programme ?

---

---

---

---

---

Y a-t-il quelque chose que vous auriez aimé voir dans ce programme et qui n'a pas été abordé ?

---

---

---

---

Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions pour améliorer le programme ?

---

---

---

---

**Merci pour vos précieuses réponses 😊**