



Pleine Conscience de la Respiration

La méditation de pleine conscience entraîne votre esprit à rester dans le moment présent en se concentrant sur votre respiration. Cette pratique peut être intégrée dans toute votre journée, que vous mangiez, marchiez, soyez assis, allongé ou en train de conduire.

Pour cette session, nous nous concentrerons sur la méditation assise. Les yeux fermés, dirigez votre attention vers le mouvement de montée et descente de votre abdomen.

Pendant la pratique, votre esprit peut tenter de vous distraire, ce qui peut entraîner divers déclencheurs tels que :

- Une prise de conscience d'un des cinq sens (entendre, sentir, goûter, voir, toucher)
- Des pensées vous ramenant au passé (souvenirs) ou vous projetant dans le futur (anticipation)
- Des envies, des douleurs, la faim ou des émotions

Comment Rester dans le Moment Présent et Mener la Méditation

Pour rester présent, concentrez-vous sur votre respiration, en particulier sur le mouvement de montée et descente de votre abdomen :

- Inspirez : Dites mentalement « montée » lorsque l'abdomen monte.
- Expirez : Dites mentalement « descente » lorsque l'abdomen descend.

Si un déclencheur survient, comme un souvenir ou une pensée, reconnaissez-le en le notant mentalement trois fois (par exemple, « une pensée surgit, une pensée surgit, une pensée surgit »). Ensuite, revenez au moment présent en vous concentrant à nouveau sur votre respiration.



METTA HOLISTIC SUP

Gérer la Conscience des Cinq Sens

Lorsque la conscience des sens se manifeste, ne vous identifiez pas à l'expérience — contentez-vous de noter ce que c'est et laissez-la passer :

- Entendre : Notez mentalement « entendre surgit » trois fois.
- Toucher : Notez mentalement « toucher surgit » trois fois.
- Sentir : Notez mentalement « sentir surgit » trois fois.
- Voir : Notez mentalement « voir surgit » trois fois.
- Goûter : Notez mentalement « goûter surgit » trois fois.

Gérer les Émotions et les Sensations Physiques

Si une émotion survient, comme la colère ou la tristesse, rappelez-vous que c'est l'esprit qui éprouve ces émotions, pas vous. Détachez-vous de l'émotion en notant : « Ce n'est pas moi, ni mon moi, ni moi-même. Le désir/la tristesse/la colère surgit », trois fois.

Pour les sensations physiques, comme la douleur, reconnaissez la sensation sans bouger votre corps immédiatement. Concentrez plutôt votre esprit sur la sensation et notez-la spécifiquement (par exemple, « brûlure, crampe »), trois fois. Si la douleur persiste, visualisez un forage mental dans la source de la douleur, notez la sensation, puis revenez à votre respiration.

Gérer les Distractions

Les distractions arriveront. Quand elles surviennent, notez-les simplement (par exemple, « souvenir » pour le passé ou « pensée » pour le futur), puis revenez à votre respiration.

Soyez bienveillant envers vous-même — si cela prend du temps pour réaliser que vous avez été distrait, contentez-vous de le noter et de vous recentrer sur votre respiration.



METTA HOLISTIC SUPPORT

Pratique Avancée

Une fois que vous êtes à l'aise avec la pleine conscience de base, vous pouvez ajouter un autre point de concentration. Cependant, pour l'instant, en tant que débutant, se concentrer sur la respiration est suffisant. Si vous êtes prêt à aller plus loin, contactez-moi, et je vous guiderai.

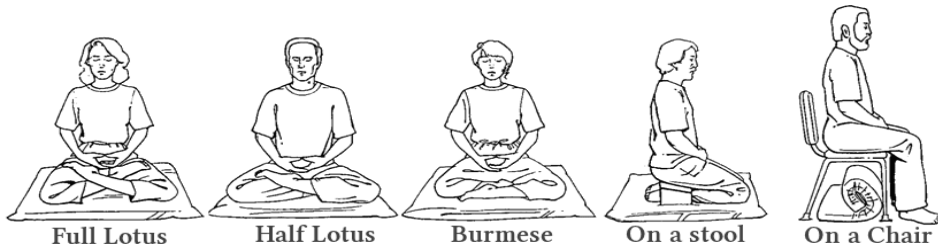
Si utiliser l'expression « surgit » semble trop lourd, vous pouvez choisir de simplifier. Par exemple, au lieu de dire « une pensée surgit », vous pouvez simplement dire « pensée » trois fois. Expérimentez ce qui fonctionne le mieux pour vous, mais donnez à chaque méthode plusieurs jours ou semaines avant de changer. Des changements fréquents peuvent empêcher votre esprit de se poser.



METTA HOLISTIC SUPPORT

À quoi ressemble une session de méditation ?

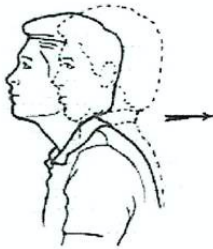
1. Trouvez une position confortable.



2. Placez vos mains confortablement – sur vos genoux, vos cuisses ou comme indiqué dans l'illustration.



3. Gardez votre colonne vertébrale droite, le menton légèrement rentré pour allonger votre colonne vertébrale.



4. Fermez les yeux et visualisez un fil qui vous tire vers le haut depuis le sommet de votre tête.
5. Commencez par un balayage corporel, des orteils jusqu'au sommet de la tête.
6. Notez toutes les distractions et revenez au moment présent en vous concentrant sur votre respiration.



METTA HOLISTIC SUPP

Cohérence et Pratique

Essayez de méditer quotidiennement pendant au moins 30 minutes. Si cela vous semble difficile, commencez par des sessions plus courtes, comme 5 minutes deux fois par jour. Augmentez progressivement la durée à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

Clôture

Si vous n'avez pas envie de méditer pour une raison quelconque, ce n'est pas grave. Vous pouvez essayer d'intégrer cette technique dans votre vie quotidienne. Lorsque vous êtes assis sans rien faire, au lieu de laisser votre esprit vagabonder, concentrez-vous sur le mouvement de montée et descente de votre abdomen. Si votre esprit dérive vers le passé ou le futur, notez-le simplement et ramenez votre attention au moment présent – à la montée et descente de votre abdomen. Si vous êtes distrait par l'un de vos sens, notez-le comme décrit ci-dessus.

J'utilise personnellement cette technique lorsque je suis assis quelque part à attendre, sans rien faire, ou même simplement en restant immobile. Une fois, j'étais dans un restaurant avec un ami qui faisait défiler son téléphone. J'ai décidé de suivre ma respiration à la place. Soudain, je me suis retrouvé dans un état où rien d'autre n'existait – seulement la montée et descente de mon abdomen. Puis mon ami a prononcé mon nom, et je suis revenu au moment présent. Il m'a demandé : « Où étais-tu ? », et j'ai répondu : « Je ne sais pas, mais tout avait disparu. » J'avais l'impression d'être entré dans un état méditatif sans même essayer. Plus tard, j'ai réalisé que c'est bien ce qui s'était passé. Avec de la pratique, vous pouvez aussi atteindre ces moments de déconnexion du bruit du monde et découvrir une paix intérieure profonde en vous-même.

Vous pouvez également intégrer la pleine conscience dans votre vie quotidienne en marchant. Au lieu de faire défiler votre téléphone ou de vous perdre dans vos pensées, essayez cette technique simple : lorsque votre jambe gauche avance, dites mentalement « gauche ». Lorsque votre jambe droite avance, dites mentalement « droite ». Si votre esprit commence à vagabonder vers le passé ou le futur, notez-le et revenez au moment présent. Ce sont deux façons d'apporter la pleine conscience dans votre vie quotidienne. Vous pouvez également appliquer cette pratique en mangeant. Par exemple, lorsque vous soulevez votre cuillère ou votre fourchette, dites



mentalement « toucher », « tenir », « soulever », « déplacer », « mettre dans la bouche », puis « ramener », « lâcher », « placer », et « mâcher, mâcher, mâcher ». Vous pourriez penser que ce niveau de détail est excessif, et je le comprends. Si vous me demandez si je pratique cela régulièrement, ma réponse honnête est : non. Je ne le pratique que pendant les retraites de méditation Vipassana. En dehors des retraites, je l'ai fait quelques fois (littéralement comptables sur une main) pour calmer mon esprit dans des moments d'inquiétude ou de détresse, mais en général, non. Cependant, je mange en pleine conscience, en me concentrant sur la nourriture et non sur mon téléphone.

À cause de cela, je trouve difficile de manger et de parler en même temps. Si d'autres se joignent à moi à table, soit je mange, soit je parle – je ne fais pas les deux simultanément. Je préfère me concentrer sur l'acte de manger plutôt que de diviser mon attention. J'essaie de vivre le plus consciemment possible pour éviter que mon esprit ne prenne le contrôle et ne retourne à l'état de « mental de singe » que j'ai connu dans le passé, où mes pensées sautaient de manière incontrôlable.

Avec Metta,
David