

## **Exercice de pleine conscience de la respiration par Christophe Dierickx**

Nous installer dans une position qui incarne pour nous la dignité (couché, assis ou debout). Ni trop raide, ni trop relâché.

Prendre conscience des points de contact de notre corps avec le sol ou le support (chaise, tapis de sol, etc.). Observer les différentes sensations physiques que cela provoque. Porter notre attention, par exemple, vers nos pieds qui touchent le sol, vers nos bras et nos mains posées sur nos jambes ou sur les accoudoirs, vers notre dos qui touche le sol ou le dossier, vers nos fesses qui touchent le sol ou la chaise. Faire cela pendant 1 minute ou plus.

Porter notre attention vers les mouvements de notre respiration. Observer l'air qui rentre par la bouche ou les narines, qui passe par la gorge, descend vers les poumons et puis qui repart en sens inverse. Observer le bas de notre ventre qui gonfle et se dégonfle au rythme de la respiration. Observer peut-être aussi d'autres choses à propos de ces mouvements de notre respiration. Nous rappeler qu'il ne s'agit pas d'arriver à respirer d'une certaine manière ou de nous relaxer. Il s'agit simplement d'observer les mouvements de notre respiration. L'état de relaxation peut se produire ou non. Faire cela pendant 5 minutes ou plus.

Pendant cette centration de l'attention sur notre respiration, il se peut que notre attention soit distraite par différents éléments comme des pensées, des images, des sensations physiques, des sons ou tout autre chose. En prendre conscience avec bienveillance et sans jugement. Rester un moment avec cet élément distracteur et l'explorer avec curiosité. Nous féliciter de cette prise de conscience. Ramener notre attention lentement et fermement vers les mouvements de notre respiration.

Répéter cela autant de fois que nécessaire, moment après moment, c'est-à-dire autant de fois qu'un élément distracteur (pensée, image, son, sensation physique) se présente et nous éloigne des mouvements de notre respiration.

Si l'élément distracteur (pensée, image, son, sensation physique) persiste, rester un temps supplémentaire avec lui. Explorer davantage les différentes dimensions de ce distracteur (ex : les pensées associées, les détails de l'image, l'intensité et le développement dans le temps du son ou de la sensation physique). Donner davantage de place à cet élément, aller vers lui (pensée, image, son, sensation physique). Ceci que ce soit un élément distracteur positif (ex : une sensation physique positive de plaisir, l'image d'une rencontre avec une personne importante à nos yeux, le souvenir de mots affectueux qui nous ont été adressés) ou négatif (ex : une image représentant une situation négative comme la mort d'un être cher, le souvenir d'insultes ou des critiques qu'une personne nous aurait adressées). Il s'agit ni de fuir les distracteurs "négatifs" ni de nous accrocher aux distracteurs "positifs" ou inversement. Ensuite et quand nous estimons le moment venu, ramener à nouveau notre attention lentement et fermement vers les mouvements de notre respiration.

Pendant l'exercice, il se peut que nous portions un jugement sur nous-mêmes (ex : je suis "nul" de penser que je ne vais pas y arriver) et/ou sur le fait que nous réalisons bien ou mal l'exercice et/ou sur notre expérience (ex : ce n'est pas normal que je ressente cela). Prendre conscience de ce "jugement" (de cette pensée) et de ce que cela peut provoquer en nous au même titre que tout autre élément distracteur. Ramener notre attention lentement et fermement vers les mouvements de notre respiration. Poursuivre l'exercice, c'est tout.

En effectuant l'exercice, il se peut que nous ayons l'intention d'atteindre un certain état (ex : je veux arriver à me relaxer, à ne plus paniquer). En prendre conscience comme tout élément distracteur (comme une pensée) et nous recentrer sur la respiration. Recommencer cela autant de fois que nécessaire. L'état recherché (ex : relaxation) peut se produire ou pas.

Nous pouvons imaginer que notre esprit est comme le ciel : « Toujours là et bien bleu », mais qu'il peut être encombré de nuages plus ou moins gris ou plus ou moins blancs qui correspondent aux distracteurs (pensées, images, sons, sensations physiques). L'exercice consiste simplement à observer ces éventuels nuages/distracteurs qui surgissent et puis s'en vont dans notre ciel et de se servir de la respiration comme point d'encrage dans le moment présent. Le ciel reste le ciel et nous avons peu voir aucun impact sur ce qui s'y passe. Comme pour ce qui se passe dans notre esprit.

Après 5 minutes ou plus pendant lesquelles nous avons tenté de centrer notre attention sur les mouvements de notre respiration, nous pouvons terminer en réalisant en pleine conscience 10 respirations plus amples ou en portant notre attention à nouveau sur les points de contact de notre corps avec le sol ou le support. Après la 10ème respiration ou après avoir porté un moment notre attention sur les points de contact de notre corps avec le sol ou le support, ouvrir lentement nos yeux, nous étirer, reprendre contact avec le lieu où nous sommes et les personnes éventuellement présentes autour de nous. Tenter de reprendre le cours de nos activités en tentant de maintenir cette qualité d'attention à notre expérience moment après moment. .