

Les 8 acceptations

Cet exercice est une méditation assez longue, construite à partir de 8 techniques différentes mise ensemble : l'observation, la respiration, l'expansion, la permission, la concrétisation, la normalisation, l'auto-compassion, et l'expansion de la conscience. Ces techniques peuvent être utilisées séparément ou mixées d'une façon différente. Nous utilisons de façon interchangeable les termes sensations et sentiments. Nous inviterons pendant cet exercice un événement désagréable de votre choix. Un événement qui vous touche personnellement ou qui implique quelqu'un de proche. Vous avez donc le choix de l'événement et le choix de faire ou ne pas faire cet exercice ... si vous décidez de le faire, je vous propose de le poursuivre jusqu'au bout, c'est important. Vous avez la totale liberté d'interrompre l'exercice à tout moment si vous le souhaitez.

OBSERVATION

Je vous invite à prendre une posture droite, une posture qui représente pour vous la dignité, la stabilité, la présence à la vie. Dos droit, et pieds posés à plat sur le sol. Beaucoup de gens rapportent se sentir plus alerte et conscient lorsqu'ils sont assis de cette façon. Regardez si c'est le cas pour vous. Fermez les yeux ou posez votre regard sur un point fixe ... c'est comme vous le souhaitez. Prenez quelques respirations lentes, profondes et notez l'air qui rentre et qui sort de vos poumons. (*Pause de 10 secondes*) Rapidement, passez votre corps en revue de la tête au pied, en commençant par votre cuir chevelu et en descendant. Notez les sensations que vous pouvez sentir dans votre tête ... votre gorge ... votre cou ... vos épaules ... votre dos ... votre poitrine ... votre abdomen ... vos bras ... vos mains ... votre bassin ... vos jambes ... vos pieds. A présent, portez votre attention, comme un zoom, vers une zone de votre corps où vous ressentez bien les sensations. Observez de près vos sensations, comme si vous étiez un scientifique qui n'avait jamais rencontré une telle chose auparavant, avec une bienveillante curiosité. (*Pause de 5 secondes*)

Invitez à présent cet événement dans le champ de votre conscience ... passez en revue les gens, les émotions, les vôtres et celles des autres ... laissez-vous pénétrer par vos émotions ... observez les sensations qui leur sont liées ...

Observez les sensations avec attention ... Laissez vos pensées traverser le champ de votre conscience comme on entend passer les voitures ... une après l'autre ... et maintenez votre attention sur vos sensations ... Notez comment vos sensations commencent, comment elles évoluent, comment elles s'arrêtent, comment elles se meuvent ... tentez d'en apprendre un maximum sur elles ... si vous tracez leur contour, à quoi ressembleraient-elles ? ... Sont-elles à la surface de votre corps où à l'intérieur de vous, ou les deux ? ... Sont-elles profondes ? ... Laquelle est la plus intense ? ... laquelle est la moins intense ? (*Pause de 5 secondes*) Lorsque vous serez happé par vos pensées, remarquez-le et revenez aux sensations ... Observez-les avec curiosité ... Le centre est-il différent de la périphérie ? ... Observez-vous une pulsation ou une vibration à l'intérieur ? ... Sont-elles lourdes ou légères ? ... bougent-elles ou restent-elles immobiles ? ... quelle est la température à l'intérieur ? ... pouvez-vous percevoir des points chauds ou des points froids ? ... Notez les différents éléments à l'intérieur ... Notez que ce n'est pas juste une sensation - Il y a des sensations à l'intérieur des sensations ... Notez les différents niveaux (*Pause de 5 secondes*)

RESPIRATION

En même temps que vous observez ses sensations, respirez à travers elles ... Imaginez que votre respiration passent à travers et enrobe ses sensations ... Respirez à l'intérieur et autour ... intérieur et autour ...

EXPANSION

En respirant à l'intérieur, c'est comme d'une certaine façon tout cet espace s'ouvrirait à l'intérieur de vous ...vous ouvrez un espace autour ce sentiment ... vous faites une place pour ce sentiment ... vous augmentez l'espace autour ... votre espace intérieur est en expansion ... comme un ballon qui se gonfle ... respirez à l'intérieur et faites de l'espace autour ...

PERMISSION

Regardez si il vous est possible de permettre simplement à cette sensation d'être présente ... Vous ne devez pas l'aimer ou la vouloir ... Simplement lui permettre d'exister ... la reconnaître ... la laisser là ... Observez-la, respirez à travers, étendez l'espace autour et permettez lui d'exister. (*Pause de 10 secondes*) Vous pouvez sans doute avoir un sentiment d'urgence de vous battre avec, de la pousser au loin. Si c'est le cas, reconnaissez la présence de cette urgence et n'agissez pas dans ce sens. Continuez d'observer la sensation. (*Pause de 5 secondes*) Ne tentez pas de la gérer ou de la modifier. Si elle change par elle-même, c'est okay. Si elle ne change pas, c'est bien aussi. Changer ou gérer n'est pas le but. Votre objectif est de simplement lui permettre d'être là ... d'être ... simplement. (*Pause de 5 secondes*)

CONCRETISER

Imaginez que ce sentiment est un objet ... Quelle forme aurait-il comme objet ? ... Est-il liquide, solide, gazeux ? ... Bouge-il ou reste-il sur place ? ... De quelle couleur est-il ? ... Transparent ou opaque ? ... Si vous pouviez toucher sa surface, que ressentiriez-vous ? ... est-il humide ou sec ? ... rugueux ou doux ? ... Chaud ou froid ? (*Pause de 10 secondes*) Observez cet objet avec curiosité, respirez à travers, créer de l'espace autour de lui ... Vous n'avez pas à l'aimer ou à le vouloir. Permettez lui simplement d'être là ... et Notez que vous êtes plus grand que cet objet ... peu importe sa taille ... il ne peut pas être plus grand que vous. (*Pause de 10 secondes*)

NORMALISATION

Ce sentiment vous dit quelque chose ... écoutez le bien ... il vous dit que vous êtes un être humain normal, avec un coeur ... il vous dit que des choses sont importantes pour vous ... Il vous dit que des gens comptent pour vous ... que vous n'êtes pas indifférent ... C'est ce que les humains ... chacun de vous ... votre voisin ... moi ... ressentent lorsque ce que nous souhaitons et ce que nous avons ne correspondent pas ... moins cela correspond, plus fort est le sentiment. (*Pause de 10 secondes*)

AUTO-COMPASSION

Placez l'une de vos mains sur la zone de votre corps où réside ce sentiment ... Imaginez que votre main est une main qui soigne ... la main d'un ami aimant, d'un parent ou d'une infirmière ... Sentez la chaleur se transmettre de votre main à votre corps ... une chaleur qui n'est pas là pour gérer le sentiment mais pour lui faire une place, un espace, une pièce remplie de coussins ... pour l'entourer et le protéger ... Pour lui amener de la douceur (*Pause de 10 secondes*) Prenez le tendrement dans vos bras, comme un enfant qui pleure, Comme si c'était vous enfant ... vous lorsque vous aviez 5 ou 6 ans (*Pause de 10 secondes*) ... Donner lui de l'amour, de la présence ... Observez-le, respirez à travers, faites une place à sa souffrance. (*Pause de 10 secondes*)

EXPANSION DE LA CONSCIENCE

La vie est comme une scène ... sur cette scène il y a toutes vos pensées, sentiments, et toutes les choses que vous pouvez voir, entendre, toucher, goûter, sentir ... Pour terminer cet exercice, je vous invite à baisser la lumière sur cette scène ... brancher le spot poursuite sur vos sentiments ... ce qui vous habitent maintenant ... Il est temps de doucement remettre la lumière ... très doucement comme un fondu ... mettez en lumière votre corps ... portez votre attention sur vos bras, vos jambes, votre tête et votre nuque ... Notez que vous avez le contrôle de vos bras et de vos jambes ... quoi que vous ressentiez ... balayez pour vous-même votre corps ... faites en l'état des lieux ... doucement, et en pleine conscience, levez les bras vers le ciel ... étirez vos bras et observez ce que cela vous fait ... levez la lumière sur la pièce qui vous entoure ... si vous aviez les yeux fermés, ouvrez les doucement, lentement, en essayant de percevoir le mouvement des paupières ... ouvrez vos yeux et observez ce que qui vous entoure ... notez ce que vous pouvez entendre ... Notez qu'il n'y a pas juste un sentiment ici et maintenant ... Il y a un sentiment à l'intérieur d'un corps, à l'intérieur d'une pièce, à l'intérieur d'un monde rempli d'opportunités ... heureux de vous revoir parmi nous !