

#08



Pratiquer la pleine conscience

En pratiquant la pleine conscience, nous pouvons plus facilement nous sentir connectées au présent et observer nos expériences sans jugement.



Chaque réunion du groupe de soutien Saprea commence par la lecture du script par l'animatrice du groupe A, tandis que les participantes suivent. Le script sera le même pour chaque réunion de groupe. **Pour trouver le script, visitez le site supportgroups.saprea.org.** Vous trouverez ci-dessous le matériel de réunion supplémentaire pour ce cours.



Pour visionner la vidéo d'introduction de cette leçon, scannez le code QR ou rendez-vous sur <https://vimeo.com/showcase/10415534>.

Activité de groupe



Avertissement : en pratiquant la méditation, il y a un risque que vous fassiez l'expérience de la dissociation et/ou de déclencheurs. Si cela se produit, nous vous encourageons à interrompre la méditation et à rediriger votre attention sur votre respiration ou sur un détail de votre environnement actuel (la couleur d'une lampe, le son d'un ventilateur, la sensation de la moquette sous vos pieds, etc.) À partir de là, évaluez à nouveau si vous souhaitez poursuivre l'activité ou essayer quelque chose d'autre qui répondrait mieux à vos besoins du moment.

MÉDITATION

La méditation est une technique de pleine conscience particulièrement puissante ; **elle englobe tous les moments où nous concentrons notre attention de manière intentionnelle et dans un but précis.** Chaque fois que nous nous exerçons à diriger notre attention de cette manière, nous augmentons notre capacité à créer de nouvelles voies neuronales dans le cerveau et à interrompre les schémas de pensée habituels qui sont indésirables ou intrusifs en nous recentrant sur notre expérience dans le présent.

Ce type de concentration peut parfois s'avérer difficile, en particulier lorsque nous avons beaucoup de choses en tête. Ne vous découragez pas si vous avez du mal à maintenir votre concentration pendant de longues périodes, surtout si vous commencez tout juste à explorer les pratiques de pleine conscience. **Rappelez-vous qu'il est naturel pour l'esprit de vagabonder, c'est pourquoi une partie essentielle de la pleine conscience et de l'ancrage est d'apprendre à rediriger votre attention vers le présent, avec bienveillance et sans jugement.**

Aujourd'hui, nous allons essayer une méditation simple centrée sur ce que vous avez choisi comme point d'ancrage.

Si votre esprit s'égaré au cours de cette méditation, intervenez en guidant doucement votre attention vers votre point d'ancrage avec curiosité et auto-compassion. Ce faisant, vous renforcez la communication entre les différentes parties de votre cerveau en enseignant à votre esprit comment répondre à votre directive.

ÉTAPES DE L'ACTIVITÉ

- 01** Choisissez un point d'ancrage sur lequel vous vous concentrerez pendant les 3 à 5 prochaines minutes, par exemple un mot, une image, une citation, un objet ou un détail sensoriel. Vous pouvez même choisir votre propre respiration.
- 02** Détendez-vous, les yeux fermés ou ouverts avec un regard relaxé, concentrez-vous sur le(s) mot(s), l'image, l'objet ou tout autre détail que vous avez choisi comme point d'ancrage.
- 03** Respirez lentement et pleinement. Trouvez la cadence qui vous semble la plus confortable.
- 04** Quand votre esprit vagabonde, observez ce qu'il cherche à examiner, puis ramenez-le à votre point d'ancrage. Soyez patiente avec vous-même, recentrez-vous et continuez.
- 05** Une fois les 3 à 5 minutes écoulées, recentrez votre regard et accordez-vous un moment de réflexion sur ce que vous avez ressenti pendant l'activité. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mal à ce que votre esprit ait vagabondé et qu'il continuera à le faire lors de vos prochaines méditations. Rappelez-vous que la méditation ne consiste pas à vous vider la tête, mais à guider votre attention là où vous souhaitez qu'elle aille et à la rediriger doucement avec compassion et curiosité chaque fois qu'elle s'égaré.
- 06** Enfin, réfléchissez à votre ancrage. Si vous refaisiez cette activité, vous concentreriez-vous sur le même point d'ancrage ? Ou souhaiteriez-vous essayer quelque chose d'autre ? Si c'est le cas, quelles autres idées voulez-vous essayer comme points d'ancrage la prochaine fois ?

Exercice d'ancrage

RESPIRATION RYTHMÉE

Considérez votre respiration comme une ancre qui vous maintient dans le présent. Votre respiration vous sert maintenant, à ce moment précis. Vous ne pouvez pas respirer pour le passé ou pour l'avenir, mais uniquement pour vos besoins actuels.

Alors, commençons.

Étapes de l'activité

- 01** Prenez un moment pour vous mettre à l'aise. Fermez les yeux ou relaxez votre regard.
- 02** Posez une main sur votre poitrine ou votre estomac si cela vous aide à vous sentir calme.
- 03** Concentrez-vous sur l'image d'un cœur qui respire, qui se gonfle à chaque inspiration et se comprime à chaque expiration.
- 04** Inspirez par le nez en imaginant votre cœur en expansion. Comptez quatre battements de cœur. 1, 2, 3, 4.
- 05** Retenez votre souffle et comptez deux battements de cœur. 1, 2.
- 06** Expirez par le nez, en imaginant que votre cœur se comprime. Comptez six battements de cœur. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Essayez de faire en sorte que l'expiration soit plus longue que l'inspiration afin de calmer le corps.
- 07** Répétez cet exercice pendant 2 à 5 minutes ou, si vous l'utilisez pour gérer un déclencheur, répétez ces étapes autant de fois que nécessaire pour vous sentir ancrée dans le moment présent. Vous pouvez également choisir de placer vos deux mains sur votre cœur et de l'imaginer en train de se dilater et de se contracter. Au fur et à mesure que les battements de votre cœur ralentissent, votre respiration devient plus profonde, ce qui continue à vous calmer.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES :

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous invitons à consulter les articles suivants dans la section Ressources de guérison en ligne de notre site Web à saprea.org.

- **MÉDITATION GUIDÉE**
- **TECHNIQUES D'ANCRAGE**
- **LA PLEINE CONSCIENCE ET SON RÔLE DANS LA GUÉRISON DES ABUS SEXUELS SUBIS DANS L'ENFANCE.**

SUJET SUIVANT :

#09



INTRODUCTION À L'ASPIRATION

La guérison des abus sexuels subis dans l'enfance passe par la pratique de l'aspiration, qui consiste à orienter ses pensées et ses actions vers la guérison.