

Fiche exercice

MÉDITATION IDENTIFIER SES PENSÉES



i Prenez 10 minutes pour effectuer chaque étape.

Étape 1

- Mettez-vous en position assise, le dos droit. Vous pouvez, soit vous installer sur une chaise, soit vous asseoir par terre en tailleur sur un coussin. Fermez les yeux et commencez par vous concentrer sur votre respiration, sur les sensations présentes dans votre nez, votre gorge, vos poumons, votre ventre à chaque inspiration et à chaque expiration. Prenez quelques instants pour vous réinscrire dans l'instant présent, dans l'ici et maintenant, dans cette pièce.
- Élargissez ensuite votre attention à tout votre corps, comme si vous enveloppiez votre corps d'une bulle de respiration. Accordez-vous un maximum de bienveillance.

Étape 2

- Portez maintenant votre attention sur les sons qui vous entourent. Les sons proches, les sons lointains, au-dessus, en dessous ou à côté de vous. Les sons évidents et les sons plus subtils. Du mieux que vous le pouvez, concentrez-vous sur les caractéristiques de ces sons – sonorité, durée, fréquence, aigu, grave, etc.
- Chaque fois que vous vous mettez à interpréter les sons ou que votre esprit s'évade, notez dans un coin de votre tête à quoi vous pensez, puis ramenez votre attention vers les sons comme simples sensations sonores, comme si tout votre corps réceptionnait les sons.

Étape 3

- Portez maintenant votre attention sur vos pensées. Imaginez-vous devant un écran de cinéma et regardez défiler vos pensées sur cet écran. Regardez-les apparaître et disparaître de l'écran. Regardez-les comme un observateur, sans les juger, simplement en constatant qu'elles sont là et qu'elles passent. Si, au début, aucune pensée n'arrive sur l'écran, ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Attendez simplement et patiemment qu'elles arrivent, comme si vous attendiez le début d'un film.

Ouvrez ensuite les yeux et si vous le souhaitez notez sur un cahier toutes les pensées qui vous sont venues pendant l'exercice.