

Fiche exercice

3 MINUTES D'ESPACE DE RESPIRATION



1 PAUSE

Ici et maintenant, permettez-vous de faire une petite pause.

Faites le choix de faire un pas de côté en faisant un petit « check-up » intérieur. Si possible, fermez les yeux - mais vous pouvez aussi les laisser ouverts (ce qui vous permet de pouvoir faire cet exercice partout) - et demandez-vous : « Comment je me sens en ce moment ?... Quelles sont mes émotions ?... Quelles sont mes sensations physiques ?... Et quelles sont les pensées qui me traversent l'esprit, là maintenant ?... ».

Notez aussi vos envies de réagir. Prenez conscience et accueillez votre expérience, même si elle est désagréable. Ne cherchez pas à chasser ou forcer quoique ce soit, ressentez juste ce qui est là.

2 RESPIRATION

Maintenant, vous allez focaliser votre attention sur votre respiration.

Prenez conscience des mouvements de va-et-vient de votre respiration... à chaque inspiration... et à chaque expiration... du trajet du souffle qui entre et sort librement de votre corps... Focalisez-vous sur l'endroit dans votre corps où la respiration est la plus présente pour vous. Utilisez la respiration comme une ancre pour vous ramener à l'instant présent et vous recentrer sur vous.

3 ÉLARGISSEMENT

Enfin, vous allez élargir le champ de votre conscience à votre posture... à votre expression faciale... Sentez votre corps respirer comme un tout... Élargissez votre conscience à votre corps et votre esprit, en y incluant tout ce qui est présent et en vous disant : « Ça va, quoi que ce soit, ça va, c'est mon expérience du moment. »

Avec cette conscience améliorée, prenez conscience des différents choix qui s'offrent à vous maintenant. Avec bienveillance pour vous-même, demandez-vous quelle est la meilleure action possible à effectuer maintenant ? ou quelle réaction automatique ne pas effectuer ?