

Fiche exercice

MÉDITATION DES ÉMOTIONS



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 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.

i Prenez tout votre temps pour effectuer l'étape suivante

Étape 3

- Maintenant, choisissez la pensée la plus douloureuse, la plus chargée en émotions et concentrez-vous sur elle. Accueillez les émotions même si c'est désagréable. Essayez de localiser où ces émotions s'expriment dans votre corps.
- Une fois que vous avez localisé la ou les parties de votre corps qui sont concernées, respirez à l'intérieur de la sensation douloureuse et, à chaque expiration, répétez-vous : « Quoi que ce soit, ça va, j'accepte de le ressentir, je m'autorise à le ressentir, c'est comme cela pour l'instant. » Faites-le autant de fois que vous désirez.