

Séance 5 – Empathie, apparentement et changement d'état de conscience... pour libérer son corps, son esprit et être à l'écoute des autres et de son environnement

Empathie, apparentement, coupure et fusion émotionnelle

On peut distinguer 3 attitudes psycho-affectives envers les humains :

- La coupure émotionnelle est caractérisée par le fait d'être coupé de ses émotions et de celles des autres. Ainsi la relation aux autres et à soi est uniquement cognitive. Cette attitude est présente dans les comportements violents et correspond à une protection psychologique face à ce qui est perçu comme une menace.
- La contagion (ou fusion) émotionnelle correspond à l'impression de ressentir exactement les mêmes émotions qu'autrui, comme quand on vit les émotions d'un personnage dans un film ou quand on est contaminé par un fou rire par exemple. A ce moment-là, c'est comme s'il n'y avait pas de distance entre soi et l'autre.

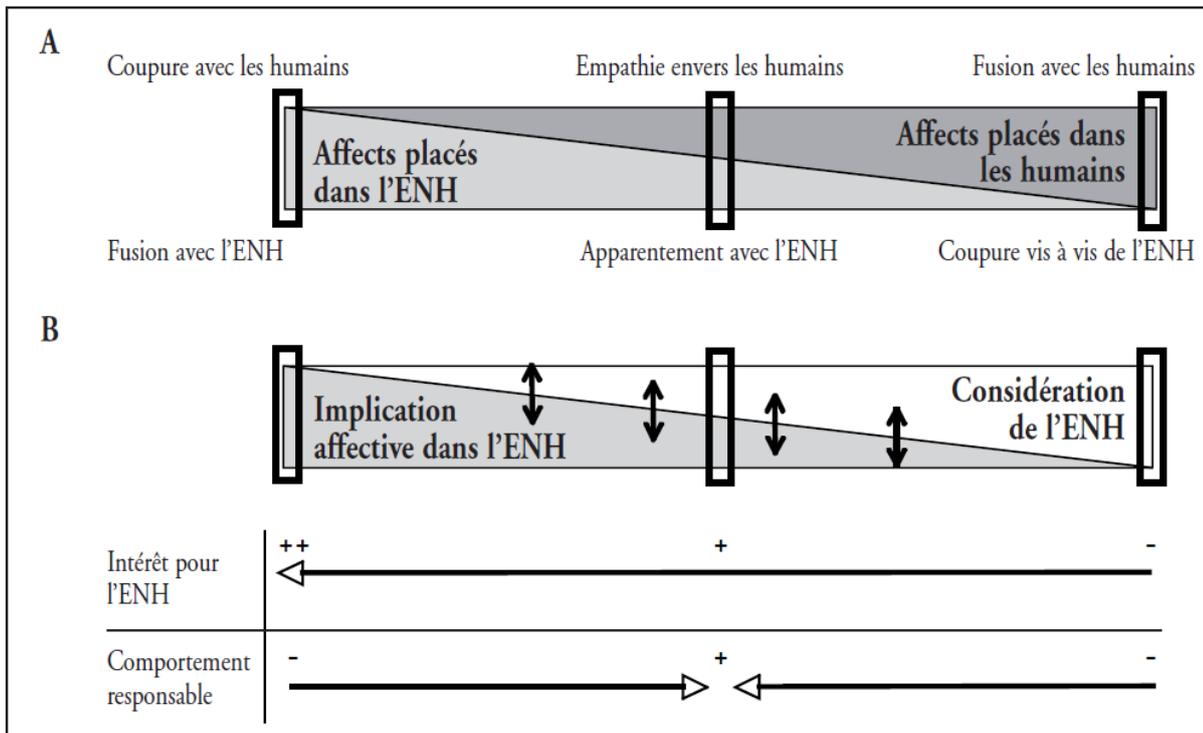
Ces deux attitudes sont celles dans lesquelles le risque de projection est le plus élevé, c'est pour cela qu'il est important d'apprendre à les repérer et d'en avoir conscience. NB : il y a également un fort risque de projection lorsque l'on se sent très mal, ou bien au contraire euphorique.

- La troisième attitude est celle d'empathie : on est touché par l'émotion de l'autre et en même temps on a conscience que ce sont ses émotions et non les nôtres. Cela permet de se sentir relié, tout en ayant une distance cognitive suffisante pour pouvoir agir de manière juste, dans l'accueil et la bienveillance.

On peut distinguer 3 attitudes psycho-affectives miroir envers l'environnement non humain (ENH) :

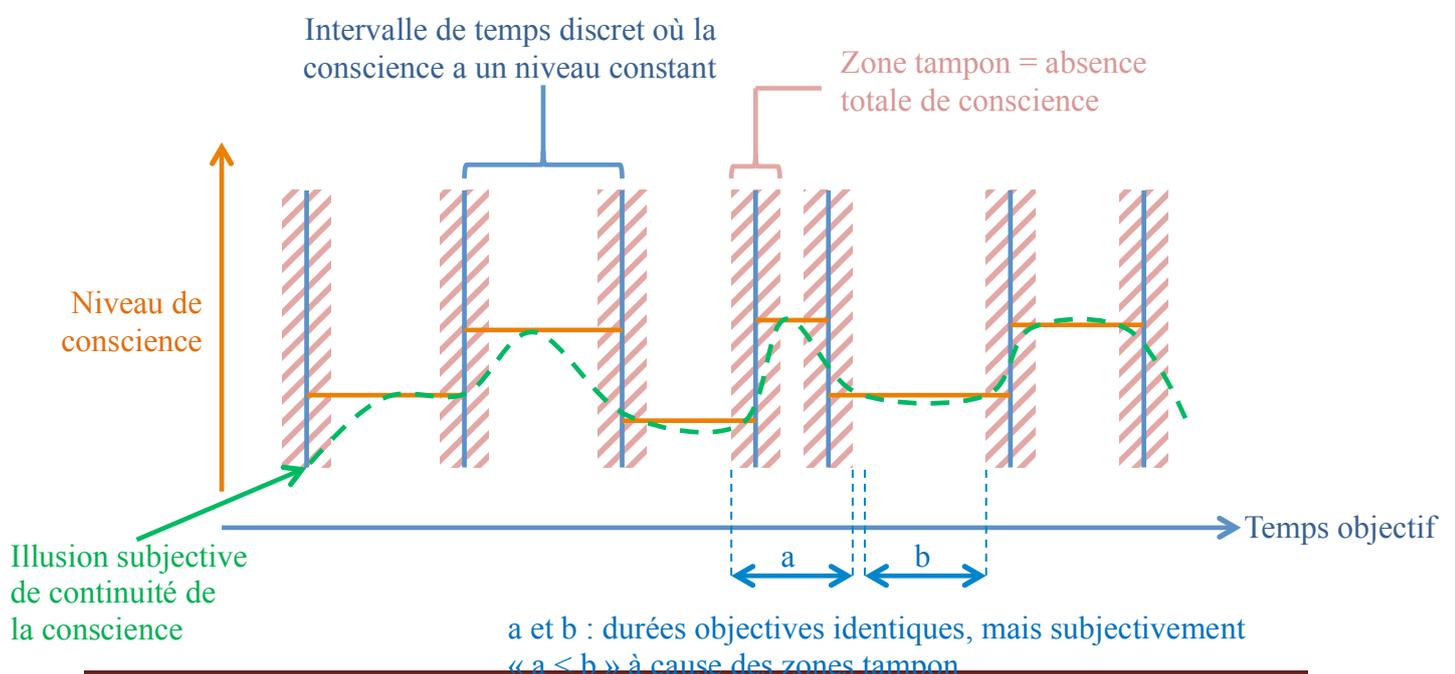
- La coupure est lorsque l'on se sent indifférent à ce qui affecte l'ENH.
- La fusion est lorsque l'on projette sur nous ce qui lui arrive (par exemple : « je me sens amputée lorsque je vois que l'on coupe un arbre centenaire »)
- L'apparentement est lorsque nous avons conscience de notre contiguïté matérielle avec l'ENH : tous nos composants moléculaires viennent de l'ENH (la moitié des atomes de notre corps est renouvelée chaque mois), au niveau atomique, ils sont identiques avec la composition des étoiles, et, phylogénétiquement, les humains sont issus d'animaux. Dans cette attitude, nous nous sentons appartenir à l'ENH structurellement et fonctionnellement et, d'autre part, nous nous en sentons aussi différents en tant qu'être humain, qui a une singularité en tant qu'individu.

Sur le schéma suivant (tiré de Hagège et al., 2009), ces 6 attitudes sont replacées, avec l'hypothèse qu'il y a un antagonisme entre les affects placés dans l'humain et ceux qui sont placés dans l'ENH. A un niveau ordinaire, l'empathie et l'apparentement, supposées concomitantes, sont celles qui permettent d'avoir une action juste (i.e. éthique).



Changement d'état de conscience et relation à ses émotions

La conscience change de niveau d'instant en instant, comme illustré dans le schéma suivant. Les transitions entre niveaux sont opaques à la conscience. Ainsi le sujet a une illusion de continuité de sa conscience. Le niveau de conscience est plus faible en coupure ou fusion émotionnelle qu'en empathie ou apparemment. Ainsi la méditation nous aide à élever notre conscience pour nous sentir plus relié aux autres et à l'ENH (au lieu de nous sentir séparé, ce qui est le cas dans la dynamique de l'ego). A un niveau encore supérieur de conscience, on peut développer une attitude d'empathie envers soi-même, dans laquelle on perçoit nos émotions sans toutefois nous identifier à elles (cf. Schémas n° 2 et 3 page 9 du précédent poly). Ainsi notre conscience nous perçoit nous-même comme un autre.



Exploration en pleine conscience de situations difficiles

Un des moments où nous nous mettons facilement en mode pilote automatique, donc en niveau bas de conscience, c'est dans les situations que nous jugeons difficiles (stressantes ou avec des émotions négatives par exemple). Alors nous sommes parfois amenés à commettre des actes ou prononcer des paroles que nous regrettons ensuite : nous sommes plus en réaction qu'en condition de répondre selon une éthique personnelle. Cela est dû au fait que nous sommes alors coupés d'une partie de nous-mêmes : notre perception consciente est aveugle à une partie du réel, dont une partie de nous-mêmes. Nous allons donc dans cette séance apprendre à développer la pleine conscience dans les situations appréhendées comme difficiles, à y rétablir la connexion avec soi-même. Nous verrons que cela aura pour effet d'une part de diminuer le jugement négatif porté sur la situation ou carrément la perception de la situation comme étant difficile¹ et d'autre part de laisser une place au rétablissement de la connexion avec l'autre et avec l'environnement et donc à l'action éthique, non *ego*-centrée.

Nous allons tenter d'expérimenter une relation différente à ce qui est initialement perçu comme un désagrément, une difficulté, ou un facteur de stress en nous autorisant provisoirement à accueillir l'expérience négative sans jugement et en entrant dans son ressenti. Ainsi que le récapitule S. L. Shapiro (cf. 3ème séance):

- nous décidons d'engager cette expérience. L'engagement est impulsé par notre *intention*
- nous dirigeons notre *attention* vers notre expérience présente de la situation difficile (vers nos pensées, nos émotions ou ressentis mentaux, nos sensations corporelles)
- nous demeurons pendant quelques minutes dans une *attitude d'acceptation sans jugement* de cette expérience présente. Sans résignation, juste à titre d'essai.

L'exposition émotionnelle

Apprêtons-nous à entrer dans l'expérience intérieure d'une difficulté en accueillant nos ressentis émotionnels et corporels. Nous allons à la rencontre des pensées et émotions négatives qui se présentent, au lieu de réagir de manière automatique, répulsive, évitant, ruminante... Ce faisant, nous engageons une manière différente d'être en relation avec notre expérience d'une situation extérieure difficile ou pénible, nous découvrons la possibilité de nous désengager de nos automatismes mentaux. Nous acquérons de la *flexibilité mentale*.

Aller à la rencontre de notre expérience intérieure de cette situation, dans une attitude d'acceptation -sans jugement ni résignation- est appelé une *exposition* dans les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). L'exposition est le contraire de l'*évitement* (= le « j'veux pas »). La technique de l'*exposition* (momentanée, graduelle, contrôlée et répétée) est largement pratiquée par les TCC pour désensibiliser progressivement les patients. Notamment pour le traitement de phobies. Par exemple les phobies de l'ascenseur, de la conduite automobile, de l'avion, des serpents, des araignées..., l'agoraphobie, la phobie sociale, etc. Dans ce cadre des TCC, on peut s'exposer *in vivo*, c.à.d. en situation réelle (face à un ascenseur, en conduisant une voiture, en se rendant dans un aéroport...), ou en *imagination* (en s'imaginant être face à la situation redoutée, confortablement assis chez soi ou chez le thérapeute).

L'exposition que nous allons entreprendre en *mindfulness* relève de l'exposition en imagination. Il s'agit d'une *exposition émotionnelle* consistant à entrer intérieurement dans le ressenti aversif des émotions que suscite en nous la situation difficile ou stressante a priori

¹ D'un point de vue fondamental, notre problème ou notre difficulté n'est en effet jamais dans la situation, mais dans la manière dont on relationne avec elle, c'est-à-dire dans la manière dont notre conscience l'appréhende... De ce point de vue, agir en pleine conscience permet non seulement d'agir de manière éthique, mais aussi de

que nous avons choisie pour s'entraîner. On s'expose intérieurement à ses émotions déplaisantes pendant quelques minutes et, ce faisant, on s'expose aussi consécutivement aux sensations physiques, corporelles désagréables qui leur sont associées ; on entre dans leur ressenti.

Pour cet exercice d'exploration en pleine conscience d'une situation difficile, pénible ou stressante, asseyons-nous confortablement sur une chaise. Sachant que nous nous apprêtons à traverser quelque zone de turbulence, il convient d'être bien calé sur sa chaise... Nous laissons donc de côté les coussins de méditation, même ceux d'entre nous qui y sont très habitués.

a) Préparation de l'exercice

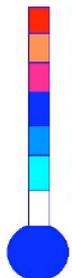
1. Choix d'une situation difficile ou d'un moment pénible à explorer en mindfulness

- orientation temporelle au choix : passé, présent ou futur
- situation difficile au choix : liée à l'environnement des études, du travail ou bien en dehors (vie personnelle, familiale, amoureuse...)

Ces divisions ne sont pas nécessairement indépendantes. Par exemple, une situation difficile peut être survenue dans un passé récent et se prolonger au présent. Elle peut parfois recouvrir à la fois le domaine du travail et celui de la vie personnelle.

2. Appréciation du degré de difficulté (ou pénibilité) de la situation (0/10)

Sur une échelle qui est subjective, évaluez ce degré de difficulté (ou son intensité) entre 0 et 10. Vous pouvez utiliser des demi-points si vous le souhaitez. Voici quelques repères :



- 10 : situation démesurément difficile, totalement insupportable, absolument accablante
- 7,5 : situation fortement éprouvante, pénible, difficilement supportable
- 5 : situation assez difficile, pénible, éprouvante
- 2,5 : situation un peu difficile, un peu éprouvante
- 0 : situation neutre, non éprouvante

Choisissez une situation modérément difficile. Par exemple autour de deux et demi, trois, trois et demi, quatre. Prenons la métaphore du skieur comparant la situation difficile à une piste de ski : ne vous engagez pas d'emblée sur une piste noire (excessivement difficile)... Mais commencez par skier (explorer en *mindfulness*) une piste verte ou bleue (une situation peu ou modérément difficile).

Dans les échanges qui suivront l'exercice, il ne vous sera pas demandé de mentionner la situation que vous avez choisie. Vous pouvez donc prendre celle que vous voulez, même si elle fait partie de votre domaine privé. Ce qui importe avant tout c'est que son degré de difficulté, de pénibilité, soit modéré.

3. Exemples d'émotions (ou ressentis mentaux) susceptibles d'être rencontrés lors de l'exploration en pleine conscience

Le tableau suivant rassemble une gamme des principales émotions. Emotions agréables, déplaisantes, positives, néfastes, neutres...

désir	abattement	colère	haine	humiliation
plaisir	découragement	irritation	mépris	embarras
joie	désespoir	excitation	indifférence	timidité
enthousiasme	déception	agitation	respect	culpabilité
confiance	frustration	paresse	orgueil	indignation
intérêt	peur	dépît	fierté	jalousie
surprise	anxiété	aversion	prétention	ressentiment
tristesse	angoisse	dégoût	honte	équanimité

b) Déroulement de l'exercice

1. *Ressenti de la respiration et du corps* : posez votre attention sur une zone localisée de la respiration, élargie ensuite à tout le corps. Puis, au-delà du ressenti de la respiration, entrez dans le ressenti de l'ensemble des sensations corporelles qui vous parviennent.

2. *Evocation mentale de la situation* : fermez les yeux. Laissez venir à votre esprit les images mentales de la situation difficile ou du moment pénible retenus. Laissez les apparaître sans les freiner, sans les diriger ni les organiser. Accueillez les simplement, de même que les pensées qui les accompagnent, sans jugement

3. *Entrée dans les émotions, les ressentis mentaux et les sensations corporelles* :

Pour commencer, **prenez conscience des principales émotions** qui s'élèvent en vous ou de vos ressentis mentaux les plus forts (humeurs, états d'âme, climat intérieur...).

Vous vous engagez ici au niveau 2 du triangle de *mindfulness*. Identifiez les, **désignez les**, mettez leur un mot dessus. Par exemple : abattement, colère, ressentiment, anxieux, embarrassé, jaloux, soucieux ... (voir, pour illustration, la liste de 40 émotions du tableau précédent et des 130 ressentis mentaux du tableau ultérieur). **Evaluez approximativement l'intensité** des plus important(e)s (entre 0 et 10) ; intérieurement, comme si vous remplissiez le tableau ci-dessous sur un écran mental.

Prenez conscience également des **principales sensations physiques**, corporelles que vous percevez - si vous parvenez à les ressentir -, qui sont associées aux émotions ou aux ressentis mentaux. Vous descendez ici au niveau 3 du triangle de *mindfulness*. **Evaluez également l'intensité** des plus importantes (0/10).

Gardez en mémoire l'intensité de l'émotion la plus forte et celle la sensation corporelle la plus intense.

émotions éprouvées, ressentis mentaux	intensité 0 à 10	sensations corporelles	intensité 0 à 10
-----	-	-----	-
-----	-	-----	-
-----	-	-----	-
-----	-	-----	-

L'évaluation de l'intensité émotionnelle et corporelle va vous servir, en quelque sorte, de compteur de vitesse pour l'exploration émotionnelle de la situation (piste verte ou bleue) dans laquelle vous vous engagez. Si l'intensité (la vitesse) augmente trop, au delà de 5 ou 6 sur votre échelle subjective 0/10, il importe alors de ralentir... ou bien même d'arrêter l'exercice. Pour cela il suffit de revenir, provisoirement (pour freiner) ou définitivement (pour s'arrêter), vers le ressenti de la respiration comme dans les exercices habituels ; puis d'ouvrir les yeux.

A titre indicatif, nous reproduisons ici un tableau de 130 « états affectifs » recensés par le Professeur Scherer de l'Université de Genève² :

130 ressentis mentaux (« états affectifs »), Klaus R. Scherer, Université de Genève)

abandonné	découragé	haine (plein de...)	passionné
abattu	déçu	hésitant	perplexe
accablé	dédaigneux	heureux	ravi
affectueux	dégoûté	honteux	reconnaissant
affligé	dépité	horrifié	regrets (plein de...)
affolé	déprimé	hostile	répugné
agacé	désespéré	humble	résigné
agité	désireux	impatient	respectueux
ahuri	désolé	impressionné	révérence (plein de...)
aigri	détendu	impuissant	satisfait
à l'aise (se sentir...)	doute (plein de...)	indécis	sensuel
à l'aise (mal...)	effrayé	indécis	serein
allègre	embarrassé	indifférent	sérieux
amoureux	empressé	indigné	seul (se sentir...)
amusé	ennuyé	inquiet	sombre
anxieux	enthousiaste	insouciant	somnolent
apathique	entraîné (plein d'...)	inspiré	soucieux
apeuré	envieux	intéressé	soulagé
buté	espoir (plein d'...)	intimidé	stimulé
calme	espoir (sans...)	intolérant	stupéfait
chagriné	étonné	jaloux	surexcité
chaleureux	exalté	joyeux	surpris
colère (en)	exaspéré	jubilant	tendre
compatissant	excité	lâche	tendu
confiant	extatique	langoureux	timide
confus	exubérant	mal du pays (avoir le...)	touché
consterné	faible	malheureux	tourmenté
content	fasciné	mécontent	trionphant
contrarié	fatigué	méfiant	triste
coupable	fier	mélancolique	vindictif
courageux	folâtre	mépris (plein de...)	
curieux	furieux	nerveux	
	gai	nostalgique	
		offensé	
		outragé	

² Appendix F. Labels describing affective states in five major languages. In K. R. Scherer (Ed.) (1988). *Facets of emotion: Recent research* (pp. 241-243). Hillsdale, NJ: Erlbaum. [Version revised by the members of the Geneva Emotion Research Group]. Copy retrieved [Date] from <http://www.unige.ch/fapse/emotion/resmaterial/resmaterial.html>

Une autre procédure peut être entreprise pour freiner ou arrêter, si vous en ressentez le besoin. Vous contactez intérieurement une situation *positive*, apaisante, réconfortante, nourrissante - ou une *ressource* - qui infusera dans le flux émotionnel pénible, difficile, douloureux, un soulagement bénéfique. Ici, dans le cadre de l'exposition émotionnelle à une situation difficile ou à un moment pénible, la procédure envisagée consiste à fusionner l'exposition émotionnelle *négative* à la difficulté choisie avec une exposition émotionnelle *positive* à une situation réconfortante, nourrissante ou une ressource. Une *ressource* est quoi que ce soit susceptible d'apaiser les ressentis déplaisants, douloureux, de la situation éprouvée. Elle peut appartenir à notre vie passée, présente ou future. Par exemple, une personne, un objet, un contexte, un animal, un projet d'avenir...

4. *Exposition* : restez connecté avec la sensation déplaisante que vous ressentez le plus. La sensation corporelle de préférence, sinon le ressenti émotionnel, le climat intérieur, tout en lâchant les pensées. Plongez dans vos ressentis mentaux ou corporels en lâchant chaque pensée qui se présente. En d'autres termes, restez engagé dans les niveaux 2 ou 3 du triangle de *mindfulness*, sans remonter au niveau 1. Chaque fois que des pensées ou des distractions surviennent (*niveau 1*), revenez doucement aux ressentis émotionnels ou corporels (*niveaux 2 ou 3*). Restez alors connecté avec ce que vous ressentez... Votre attention va très régulièrement retourner, glisser, vers des pensées (*niveau 1*), bien plus que dans les exercices précédents. C'est normal, car vous êtes en train de travailler sur une difficulté, ce qui a tendance à relancer les boucles négatives : pensées (*niveau 1*)/émotions, ressentis mentaux (*niveau 2*). Réengagez-vous alors doucement chaque fois dans le ressenti de la sensation corporelle ou du ressenti mental dominants (*niveau 3 ou 2*). Et restez connecté avec ce que vous ressentez...

Votre attention est également susceptible de dériver, au gré du flux des ressentis mentaux et des pensées qui les accompagnent, vers quelque autre situation passée, présente ou future. Par exemple, vous êtes parti du choix d'une situation d'altercation avec un ami puis, au fur et à mesure de l'exposition émotionnelle, vous avez dérivé vers une situation différente, plus ou moins proche ou éloignée, comme tel échec dans vos études, votre travail ou votre vie personnelle. Il vous revient alors de choisir la situation que vous voulez travailler : la situation initiale de l'altercation ou bien la situation suivante de l'échec ? Choisissez et réengagez-vous dans l'exposition émotionnelle correspondante. Ne vous laissez pas trop porter, de dérives en glissements, dans d'interminables successions de situations qui vous disperseraient et constitueraient un *évitement* de l'exposition émotionnelle à une situation choisie.

5. *Pour finir* : revenez simplement 3 ou 4 minutes au ressenti de la respiration, en rouvrant doucement les yeux.

c) Après l'exercice

- Détendez-vous, puis réévaluez l'intensité (0/10) de la sensation corporelle la plus forte que vous avez travaillée, avec laquelle vous êtes resté connecté, à laquelle vous vous êtes *exposé*.
- Réévaluez pareillement l'intensité (0/10) de l'émotion la plus forte ou du ressenti mental le plus important auxquels vous vous êtes semblablement *exposé*.
- Réévaluez enfin le degré de difficulté (ou de pénibilité) de la situation que vous avez explorée (0/10).

Comparez ces chiffres avec leur appréciation initiale (0/10) et observez, remarquez, notez les changements que vous constatez dans votre expérience de la situation. Prenez conscience de

la manière dont vous considérez à présent cette situation difficile, ce moment pénible. La voyez-vous pareillement ? Qu'est-ce qui a changé ?

Entrer dans les ressentis corporels d'une difficulté produit une régulation émotionnelle

En entrant et en demeurant dans les sensations corporelles associées aux émotions désagréables suscitées par une situation difficile, il se produit en principe une diminution simultanée plus ou moins progressive des sensations physiques et de ces émotions. Autrement dit, si l'on parvient à stabiliser son attention sur la sensation corporelle la plus intense, à demeurer connecté à son ressenti (au niveau 3 de notre triangle de *mindfulness*), sans remonter au niveau 1 des pensées), alors son intensité décroît de même que, conjointement, l'intensité émotionnelle.

Comme l'expliquent Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn :
« Les émotions déplaisantes sont systématiquement accompagnées de sensations physiques. En concentrant doucement son attention à l'intérieur de ces zones d'inconfort intense, on provoque des effets immédiats, mais aussi à long terme. On court-circuite dans l'instant toute tendance de l'esprit à se mettre en mode d'évitement. On brise la connexion qui, en reliant automatiquement sensations physiques, émotions et pensées, entretient cercles vicieux et spirales négatives. (...)

Notre programme comprend un exercice spécifique permettant d'examiner la texture des situations émotionnellement difficiles, pour y répondre de façon plus appropriée. On commence par évoquer délibérément une telle situation. Et puis on la travaille à l'intérieur du corps en la prenant en conscience, en respirant dedans et en découvrant un espace plus large dans lequel elle peut exister »³.

Un peu plus loin dans l'ouvrage (pp. 195-196), les mêmes auteurs précisent, à propos d'un exercice d'exposition :

« Vous pouvez essayer d'approfondir votre acceptation et votre ouverture face à ce que vous ressentez, en répétant de temps en temps : « OK, j'accepte : quoi que ce soit, de toute façon, c'est là ». Ensuite, restez simplement dans la conscience de ces sensations physiques et de votre relation avec elles, respirant avec elles, les acceptant, laissant s'estomper toute réaction de tension ou de défense. Répétez-vous « détente » ou « ouverture » à chaque expiration. Rappelez-vous qu'en disant oui à ce qui est, vous ne jugez pas la situation, vous ne dites pas que tout va bien, vous aidez simplement votre conscience à rester ouverte, dans l'instant, aux sensations de votre corps ». Quelques pages après (pp.198-200) les auteurs citent un exemple. En formation professionnelle, Sylvie est très contrariée par le fait que sa référente n'a pas pris le temps de lire le gros projet qu'elle lui a rendu la semaine d'avant : « *Histoire de Sylvie. (...)* J'ai du rester couchée pendant quelques minutes, remâchant ma hargne. Et puis je me suis rappelée une chose que nous avons apprise pour sortir de ce genre d'obsession : se détourner de la pensée - et diriger sa conscience vers les sensations que les émotions provoquent dans le corps. J'ai donc porté mon attention sur mes sensations physiques et ressenti très nettement une contraction dans ma poitrine et mon estomac. Allongée sur mon lit, j'ai gardé en conscience ce qui se passait dans mon corps. Et tout à coup mes sensations ont disparu, et ma colère avec. Juste comme ça, en une fraction de seconde. Je n'arrivais pas à y croire ; comme une bulle de savon que j'aurais effleurée - et qui avait éclaté. (...) Les Tibétains disent parfois à ce propos que les pensées s' « autolibèrent » dans le champ de la conscience pure. Le

³ « *Modifier les émotions déplaisantes* » in : chapitre 7 « *Apprivoiser ses émotions* » in : Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zin, *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour mieux vivre*, Ed. Odile Jacob, 2009, pp. 193-200.

témoignage de Sylvie montre qu'il est possible de transformer une situation intérieure déplaisante en amenant à la conscience avec douceur/ouverture les sentiments et les émotions que cette situation fait surgir dans le corps ».

Courte méditation assise posée sur l'évocation d'un moment agréable

Après deux ou trois minutes pendant lesquelles vous avez posé votre attention sur le ressenti de votre respiration, vous fermez les yeux puis évoquez mentalement la situation ou le moment agréable choisis. Puis vous entrez dans les émotions, les ressentis mentaux *positifs* qui s'élèvent. Vous accueillez les bonnes sensations intérieures, chaleureuses, apaisantes qui se présentent, vous vous en imprégnez profondément. Vous êtes au niveau 2 du triangle de *mindfulness*. Généralement, les sensations physiques sont moins perceptibles que face à l'évocation de situations difficiles, puisque le corps n'est pas en tension. Mais vous pouvez, pour autant, déployer toute votre sensibilité pour percevoir les fines sensations corporelles confortables, agréables, qui se manifestent. Restez ainsi connecté avec ce que vous ressentez... Vous pouvez finir l'exercice en restant connecté avec ces bons ressentis sans revenir nécessairement au ressenti de la respiration. Et vous ouvrez ainsi doucement les yeux.

Méditation guidée avec visualisation d'un talisman intérieur

Le talisman que vous créez dans cette méditation peut être utilisé comme antidote aux situations perçues comme désagréables et comme ressource sécurisante aidant à l'exposition à ces situations.

Tempérament bouddha

Emotion : ignorance, glande : hypophyse, partie du corps : tête, posture : à quatre pattes tête dans les mains, sagesse : toute pénétrante, point cardinal : centre, couleur : blanc – bleu ciel, élément : espace, plus grande peur : panique, principale blessure : rejet, masque dominant : fuyant, antidote : méditation sur l'interdépendance (la reliance).

Fonctionnement : se réfugie physiquement dans un petit espace isolé et meuble, ou mentalement dans une activité (flow) ou un univers mental pour se sentir en sécurité (se cache, s'isole est absent au monde et à lui-même) ; communication minimale (évite « je ») ; répond peu aux stimuli ; a tendance à négliger son apparence physique ; est souvent l'objet de moqueries / méchancetés ; ne se regarde / voit / sent pas ; ne voit pas le monde (perception atténuée) ; opacité mentale (anesthésie de la conscience) ; aime les endroits étroits et encombrés ; veut « disparaître des radars », se soustraire à l'existence physique, ne pas sentir, ne pas être en contact avec les autres pour ne pas souffrir.

Tibétain n°5 : la montagne

Privilèges à la maison pour la semaine

Pratique formelle

Faites chaque jour (sauf un jour de relâche) 30mn de pratiques incluant :

- les 3 minutes de pris de conscience et d'espace de respiration
- tonglen (relisez du bas de la p.7 à la p.8 de ce poly)
- le *body scan* et/ou la méditation assise (sur les sons, le souffle, les pensées ou autre), en vous aidant éventuellement d'un enregistrement.
- Faites une exploration émotionnelle (positive ou négative) dans la semaine.

Pratique informelle

- Plusieurs fois par jour, pratiquez les 3 respirations. A l'occasion d'une situation particulière où vous vous trouvez stressé, submergé, oppressé, en difficulté..., ou en situation habituelle d'exercice de *mindfulness* chez vous (ou ailleurs).
- Faites une activité du quotidien tous les jours en pleine conscience.
- En fin de journée, relisez la feuille sur l'égo et identifiez-y vos attitudes.

Feuille où je consigne mes pratiques de la semaine

Mon n° d'anonymat : 3 premières lettres prénom mère |_|_|_| ; 3 premières lettres du prénom de mon père |_|_|_| ; mon mois de naissance |_|_| **Total temps de pratique formelle (min)** : _____ **Total temps écriture (min)** : _____

Jour/date	Type d'exercice et durée approximative	Commentaires
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		
Lundi		

--	--	--