

# Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

## Module 5 : Méditer sur ma respiration.



### Qu'est-ce que le « bavardage » de mon esprit ?

Il faut que je comprenne une chose, je ne décide pas souvent à quoi je pense. En effet, c'est mon cerveau qui produit mes pensées. C'est nécessaire pour m'adapter à mon environnement et garantir ma survie.

Appelons « **bavardage de l'esprit** », mes pensées automatiques produites par mon cerveau. Ces pensées attirent ensuite mon attention et j'en prends conscience. Ce bavardage est sensé me faire réagir, notamment par le biais d'émotions.

Si ce bavardage me fait peur ou me met en colère, mon organisme réagit à ce stress par les composantes psychiques, physiques et comportementales décrites dans la première séance.

### Prendre conscience du bavardage de mon esprit en méditant sur la respiration.

Ma respiration est toujours là, à tout moment. Je peux l'utiliser comme une ancre, pour amener de la stabilité dans mon corps et mon esprit.

La plupart du temps, je ne suis pas en contact avec ma respiration. J'en prends conscience uniquement quand j'ai du mal à respirer à la suite d'un effort ou d'une angoisse. Ainsi, une des premières choses que je peux faire pour méditer est d'entrer en contact avec elle.

Je ne cherche surtout pas à la modifier ou la changer. Tout ce que je dois faire est de placer mon attention sur mon souffle et de ressentir ce phénomène avec intérêt. La méditation sur la respiration est facilitée par le fait que la respiration entraîne un mouvement et que le mouvement attire plus facilement l'attention.

Je dois respirer normalement durant l'exercice, mais si le fait de prendre conscience de ma respiration m'amène à respirer plus fort, je peux ressentir des signes d'angoisse venir dans mon corps (tensions, engourdissements, vertiges...). Si cela se produit, je continue l'exercice en réalisant une respiration abdominale et lente comme je l'ai appris dans le module 3.

**La méditation m'apaise** puisque :

-Je focalise mon attention sur mes sensations et mes perceptions du moment présent. Je suis donc moins « dans ma tête ». C'est cela la méditation de « pleine conscience », habiter le moment présent.

-J'apprends à identifier, à accepter et à prendre de la distance avec le « bavardage de mon esprit ».

### Écoute de l'enregistrement.

**Je lis bien les « Consignes » et les « Explications » avant d'écouter l'enregistrement.**

**Consignes** : Le but de cet exercice est surtout de me rendre compte du bavardage de mon esprit.

Concernant ma position de méditation, j'adopte une posture droite et « digne » si possible, avec la tête, le cou, et le dos aligné verticalement. Il sera plus facile de ne pas m'assoupir dans cette position. Je pose les pieds à plat sur le sol. Je décolle le dos du dossier de la chaise (Je garde un léger appui si c'est trop inconfortable). Je pose les mains à plat sur mes cuisses.

Il est conseillé de faire l'exercice en fermant les yeux. Mais si cela m'est difficile, il est possible de regarder fixement un objet ou un point devant moi. Durant l'exercice, je n'ai qu'une chose à faire : du mieux que je peux placer mon attention sur les sensations liées à la respiration.

### Explications :

Durant l'exercice, je fais de mon mieux pour focaliser mon attention sur les perceptions en lien avec ma respiration. Je tente de prendre le contrôle du projecteur de mon intention. Durant l'exercice, mes pensées viennent, m'embarquent et me déposent parfois très loin de l'exercice sans que je m'en rende compte tout de suite. Oui, il est impossible de laisser le projecteur de l'attention sur le mode « manuel » très longtemps. Mon esprit produit sans cesse des pensées, des images, fait revenir des souvenirs et anticipe l'avenir. C'est une machine à rechercher, anticiper et résoudre les problèmes. A un moment, ce bavardage attire comme un aimant mon attention et le projecteur rebascule en mode « automatique ».

Durant les moments où je me fais embarquer par ce bavardage, ces « histoires » que raconte mon esprit, je suis en fusion avec ce bavardage. **C'est ma réalité.** Je ne me rends pas compte que je pense, que je suis absorbé par ma pensée. Je ne fais plus qu'un avec elle.

Alors quand je me rends compte que j'ai décroché, je me félicite de m'en rendre compte et je retourne porter mon attention sur l'objet de mon choix, ici la respiration.

C'est là que la pratique de la méditation m'apprend une chose fondamentale. Mon cerveau joue son rôle de sentinelle. Il bavarde pour nous signaler tous les risques et les dangers. Charge à nous de ne pas prendre ces pensées pour argent comptant, de ne pas y réagir au quart de tour. Mes pensées ne sont qu'une interprétation plus ou moins déformée de la réalité.

**Remarque très importante :**

L'objectif de la méditation n'est pas que mon esprit se taise : « C'est impossible ! »

Alors je ne me dis pas : « Je n'y arrive pas ! Je ne sais pas le faire ! Je n'arrive pas à rester concentré(e) ! » Il est nécessaire d'accueillir le bavardage de mon esprit comme une bonne intention de ce dernier qui veut me protéger.

C'est à moi d'accepter et d'être bienveillant(e) avec mon esprit. C'est à moi de prendre de la distance avec ce bavardage. C'est à moi de différencier les pensées qui méritent mon attention et les autres.

Écoute de l'enregistrement : « *Méditer sur ma respiration version courte* »  
(Avec la participation du Dr Christophe Versaevel).

**A réaliser avant le module 6.**

J'écoute l'enregistrement : « *Méditer sur ma respiration version longue* »  
(Avec la participation du Dr Robert Jeanson).

Qu'est-ce que l'exercice m'a appris sur le bavardage de mon esprit ?

.....

Je continue l'activité physique.