

Séance 3 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Le body Scan. S'enraciner dans le moment présent.

Plan :

1. Retour sur les exercices de la séance 2.
2. Explications sur la méditation par la technique du body Scan.
3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation Body Scan** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)
4. Exercices.

-1. Retour sur les exercices de la séance 2.

-Pratiquer 3 fois une méditation par la respiration (2 fois avec l'enregistrement et 1 fois sans) : décrire ce que j'ai compris de mes expériences. Est-ce que j'identifie plus facilement le bavardage de mon esprit ?

-2. Explications sur la méditation par la technique du Body Scan.

J'ai déjà expérimenté la pleine conscience en me centrant sur l'expérience de respirer. Aujourd'hui, l'exercice de méditation consiste à me focaliser sur les sensations de mon corps. Cet exercice est celui du Body Scan. Je peux également dire : « Scanner ou balayage corporel » en français.

Là encore, pour ceux qui pensent que la méditation, c'est de réfléchir à des choses spirituelles : non ! Il s'agit ici de me connecter à mon corps dans le moment présent, de ressentir mes membres, leur poids, leurs positions, leur chaleur, les contacts...

Habituellement, nous avons une tendance automatique à juger et commenter notre expérience :

« Ce n'est pas ce qui devrait arriver... ce n'est pas assez bien... ce n'est pas ce que j'attendais... ce que je voulais... »

Nos réactions automatiques sont de nous laisser absorber par nos pensées, soit de lutter contre. Et cela exerce une influence puissante diminuant notre faculté d'être «pleinement présent(e)s» dans chaque instant. Nous sommes davantage dans « notre tête » que dans la réalité.

Ces réactions induisent des émotions, influencent nos comportements et nos relations. Ces réactions nous éloignent de la pleine la conscience du moment. Nous perdons la liberté de choisir quelle action doit être entreprise, s'il y en a une qui doit être entreprise (car nous pouvons choisir d'accepter ce sur quoi nous

n'avons pas de prise). Nous sommes dans la réaction automatique et non pas dans la liberté du choix de notre action.

Nous pouvons regagner notre liberté si, comme premier pas, nous reconnaissons simplement la réalité de notre situation, sans être immédiatement pris(es) dans les tendances automatiques de juger, arranger les choses, ou vouloir qu'elles soient autres qu'elles ne sont.

L'exercice du Body Scan fournit une opportunité de m'exercer à développer une attention intéressée et bienveillante aux choses telles qu'elles sont à chaque moment, sans les juger, sans rien faire pour les changer.

Si j'ai envie de bouger ou de me gratter, j'attends un peu avant de réagir et j'observe ces envies. Il n'y a pas d'autre but à atteindre que d'amener la conscience à se concentrer sur ce que l'on peut ressentir dans chaque partie de son corps.

Atteindre un état particulier de relaxation n'est pas un but de l'exercice.

La pratique de la méditation peut parfois être ennuyeuse ou désagréable. C'est un moment de face-à-face avec soi-même où il est possible d'être confronté à des pensées angoissantes et envahissantes, des sensations ou émotions désagréables...

Le Body Scan met encore plus clairement en évidence la façon dont le bavardage de l'esprit nous influence, car ce bavardage induit des émotions qui s'expriment dans le corps. Le cœur accélère ? La poitrine serre ? Le ventre est tendu ? Les muscles sont raides ? Le dos est douloureux ?

Richesses et enseignements du Body Scan :

Pour qui sait l'écouter, le corps a beaucoup à nous apprendre. Il en dit beaucoup, dans un langage bien à lui. Et surtout, il ne sait pas mentir. Ce n'est pas comme l'esprit qui peut facilement « faire l'autruche ». Voici pourquoi :

Le corps a la fonction de répondre aux besoins fondamentaux de l'individu. Il assure les fonctions suivantes :

-La fonction de relation (échange avec l'extérieur afin d'assurer son intégration dans un groupe et se reproduire). Cette dernière génère des sensations de besoins sociaux (reconnaissance affective, sociale ou professionnelle) et des sensations de désir (énergie psychique et physique, augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire).

-La fonction d'entretien du corps (nutrition et protection de l'organisme par le système immunitaire). Celle-ci génère des sensations de besoins fondamentaux (faim, soif, sensation de fatigue).

Quand nous arrivons à percevoir et à répondre à ces besoins quand ils se manifestent, nous sommes « récompensés » en retour par des émotions de type

satisfaction, sérénité, calme et joie. L'organisme est en **équilibre** entre ses ressources et ses dépenses énergétiques.

Dans le cas contraire, une perturbation de l'équilibre de l'organisme se manifeste. Cela peut être le cas lorsque je mange sans avoir faim, ou que je ne mange pas quand j'ai faim, ou que je ne dors pas quand je suis fatigué, ou que je redouble d'efforts quand je ressens le besoin de faire une pause, ou que je reste chez moi quand je me sens seul...

Ne pas entendre ou répondre à mes besoins amène mon organisme à devoir assurer ses fonctions sans se ressourcer. Autrement dit, il existe trop de dépenses par rapport aux réserves. C'est comme si une voiture roule sans jamais passer à la pompe ni au garage. Dans un terme savant, cela s'appelle un stress. Et ce stress perturbe les fonctions en retour :

-**Concernant la fonction de relation**, cela peut se manifester par une tendance au repli (ne pas avoir envie de voir les autres) ou une dépendance à l'autre (ne pas supporter la solitude). Il peut y avoir de la fatigue ou de l'hyperactivité. La libido peut augmenter ou chuter. Ma fréquence cardiaque et ma tension artérielle peuvent se modifier.

-**Concernant la fonction d'entretien**, la faim peut diminuer ou augmenter (grignotage ou hyperphagie). Il peut également exister une fatigue ou une hyperactivité. Des douleurs dans le corps ou des dérèglements, des infections peuvent survenir.

La perturbation de ces fonctions s'accompagne d'une disparition des émotions positives. Le vécu émotionnel n'est pas confortable. Une tension psychique peut apparaître, avec de l'irritabilité, de la frustration, des doutes et de l'anxiété.

C'est un état de **stress « compensé »**, c'est-à-dire que toutes les réserves de l'organisme sont mises à contribution pour permettre à l'organisme de continuer sur un rythme trop élevé. Bien souvent, dans notre société moderne, plutôt que de nous ressourcer et de répondre à nos besoins, nous tentons de remédier à ces perturbations et ressentis en utilisant les moyens suivants : prise d'excitants (café, cigarettes, vitamines, certaines drogues...) ou de calmants (alcool, médicaments, certaines drogues...). Bien sûr, cela masque quelques signes, mais aggrave le déséquilibre : trop de dépenses pour pas assez de ressources. Et nous continuons à avancer, « la tête dans le guidon ». Certaines personnes disent : « Ce sont les nerfs qui me tiennent ». Alors à un moment, tôt ou tard, l'organisme n'a plus d'énergie et s'effondre : c'est l'état de **stress décompensé**, autrement dit la dépression.

Concernant la fonction d'entretien, il existe une perte d'appétit, une perte d'énergie, de l'insomnie et des maladies diverses.

Concernant la fonction de relation, il existe une disparition de la libido, une absence de plaisir, une perte de volonté, un repli sur soi et un ralentissement de l'esprit et du corps.

L'esprit est habité par la tristesse, des pensées d'impuissance, de désespoir, d'incapacité, de doute sur soi, les autres et l'avenir. Dans les tableaux 1, 2 et 3 suivants sont notées les sensations, émotions, pensées et réactions repérées lors de la méditation, dans un état d'équilibre, de stress compensé et décompensé.

Tableau n°1 : sensations, émotions, pensées et réactions habituellement retrouvées lors de la méditation en état d'équilibre.

Sensations	Émotions	Pensées	comportement
-Faim, -soif, -Fatigue -Chaud-froid -Détente -Plaisir -Harmonie -Énergie, -Vitalité -Régularité cardiaque et respiratoire -Calme intérieur	-Satisfaction -Fierté -Intérêt -Allégresse -Joie -Bien-être -Confiance	-Positives -Cohérence -Projets adaptés concernant autrui -ouverture -Créativité -Épanouissement	-Exploration -Recherche de contacts -Orientation vers la satisfaction des besoins et des désirs -Adaptation -Réalisation -Fluidité

Tableau n°2 : sensations, émotions, pensées et réactions habituellement retrouvées lors de la méditation dans une situation de stress compensé.

Sensations	Émotions	Pensées	comportement
-Modification de l'appétit -Inconfort digestif -Asthénie (troubles du sommeil) -Soupirs -Douleurs -Oppression thoracique -Palpitations -Tachycardie	-Colère, -Irritabilité -Fluctuations émotionnelles -Nervosité -Anxiété -Peurs	-Jalousie -Obsessions -Perfectionnisme -Doute sur avenir, soi et les autres -Manque confiance en soi -Suspicion -Manque de temps -Perte de mémoire -Sensation de rejet -persécution	-Dérèglement alimentaire -Conflits (agressivité, fuite) -Baisse de la libido -Retrait social -Consommation excitants (café, tabac, drogues), -Consommation sédatifs (médicaments, somnifères -Recherche de réassurance

Tableau n°3 : sensations, émotions, pensées et réactions habituellement retrouvées lors de la méditation en cas de stress décompensé.

Sensations	Émotions	Pensées	comportement
-Épuisement -Vide -Douleurs -Lourdeur -Dégoût	-Tristesse -Culpabilité -Honte -Abandon -Désarroi	-Rancœur -Pensées morbides -Idées de mort -Pessimisme -Désespoir -Impuissance -Indignité-Incapacité	-Anorexie -Absence de libido -Repli+++ -Inhibition -indifférence

Intérêt du Body Scan :

Je peux constater que durant ces différentes phases, le corps s'exprime par différentes sensations. Lorsque je réalise un Body Scan, je peux donc retrouver ces sensations. Aussi, quand mon esprit m'embarque durant l'exercice, je peux observer son bavardage (les pensées), les émotions associées et ce à quoi je suis poussé(e) (mes réactions comportementales). Avant que la souffrance ne m'envahisse, je peux me rendre compte que je suis dans un état de stress compensé.

Le Body Scan permet de remonter la chaîne : si je ressens tels signes dans mon corps, c'est que je suis stressé. Le Body Scan permet de réaliser une enquête sur les racines de mes ressentis corporels. Quelle émotion est associé(e) à ces ressentis corporels ? Ces émotions sont causées par quelles pensées ? Quelles pensées m'embarquent sans que je m'en rende compte ? Ces pensées sont en lien avec quel contexte, quelle situation ? Écouter mon corps, les signes d'équilibre et de déséquilibre, c'est me fier à un baromètre qui ne ment pas. Cela me permet de prendre davantage conscience de mes réactions automatiques, de mes besoins frustrés, de mes tentatives de compensation, de la place gênante de mon ego.

J'écoute souvent mon esprit qui me raconte des histoires à longueur de temps. Et je relègue mon corps au dernier rang, en lui donnant la consigne de fonctionner parfaitement sans jamais l'écouter. Quel dommage de ne pas plus souvent lui prêter une oreille attentive. C'est ce que permet le Body Scan.

-3. Écoute de l'enregistrement : Méditation par la technique du Body Scan/version courte.

NB : comme pour la séance précédente, je peux lire la séance intégralement et écouter l'enregistrement une autre fois.

Consignes : Je peux réaliser l'exercice dans la même position que celle de la méditation par la respiration. Mais je peux également pratiquer cette méditation, allongé(e) sur un lit ou un tapis.

-Écoute de l'enregistrement : **Méditation Body Scan** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

Puis je décris mon expérience. Qu'est-ce que cette expérience m'a appris ?

Remarque très importante : l'objectif n'est pas que mon esprit se taise : « C'est quasi 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) ! »

L'esprit qui se disperse après quelques minutes de méditation, c'est aussi normal que d'être essoufflé quand je cours. Réussir à maintenir son attention nécessite des efforts et de l'entraînement.

Je fais simplement du mieux que je peux pour maintenir mon attention sur l'objet que j'ai choisi. Et si je suis contrarié(e) de constater que je décroche très souvent, je peux appliquer ces quelques conseils :

-Je médite dans une position assise.

-Je médite sur des temps plus courts au départ (5 ou 10 minutes), mais de façon plus fréquente.

-Je garde l'enregistrement comme support (l'enregistrement canalise l'attention et la raccroche)

-Je peux compter « dans ma tête » le nombre de fois où j'observe mes inspirations et expirations. (Par exemple, je compte 1 pour la première inspiration et je compte 2 pour la première expiration, puis je compte 3 pour la seconde inspiration et ainsi de suite...) Au départ, je compte jusque 10, puis je reprends à 1. Ensuite, je peux réaliser des séries plus longues.

-Pour le Body Scan, je peux aussi compter le nombre de fois où je « respire » dans une partie de mon corps. Je compte 5 respirations dans mon pied, puis je passe à la cheville par exemple.

-Pour le Body Scan toujours, **je peux bouger légèrement et doucement la partie de mon corps sur laquelle je veux placer mon attention.**

-Je peux aussi m'aider de « mantras » à prononcer dans ma tête ou à haute voix. Les mantras sont des outils pour canaliser l'esprit. Il s'agit de phrases ou de sons à prononcer répétitivement pour focaliser l'attention, comme par exemple : « J'observe mon inspiration... j'observe mon expiration... j'observe mon inspiration... »

Ce n'est qu'après 10-15 semaines de pratique que ma concentration va commencer à s'améliorer. Alors patience !

-4. Exercices à réaliser avant la séance 4 (à noter dans mon carnet de bord).

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique 1 fois une méditation centrée sur la respiration durant 5 à 10 minutes.

-Je pratique deux fois la méditation avec le Body Scan (1 fois en écoutant l'enregistrement et 1 fois sans (durant 10 minutes))

D'après ces expériences, comment je me positionne par rapport au stress ? : en état d'équilibre, en stress compensé ou décompensé ?