

Pleine conscience, mindfulness, de quoi s'agit-il ?



Quel est le point commun à ces 3 situations ?

- 1- Nous sommes parfois incapables de répéter ce que l'autre vient de nous dire.
- 2- Nous nous trompons de geste, de direction, d'heure, provoquons divers incidents : ménagers, en bricolant...
- 3- Nous regrettons amèrement des paroles que nous ne pensions pas (si fort ?!).

Pouvons-nous admettre que nous n'avons pas été présents à ce que demandait la situation ou que y avons ajouté une charge émotionnelle ? Une part de notre esprit échappe à notre contrôle, sans que nous sachions à quoi il était occupé pendant cette « absence ». On peut en rire, mais l'esprit reste la tour de contrôle des décisions de nos vies. Alors mieux vaut rester éveillé si l'on cherche à éviter les collisions, non ?

Un esprit qui fonctionne en pilote automatique échappe à son propre contrôle, contrairement à une machine. Soumis à cet automatisme, nous devenons l'esclave de nos propres conditionnement, espoirs et peurs, de différents états intérieurs que nous alimentons à notre insu. À la clé, nous rencontrons un sentiment d'impuissance et de frustration devant notre difficulté à ne pas répéter toujours les mêmes schémas.

En ne sachant plus apprécier les instants de bonheur simples qui s'offrent à nous, nous perdons l'occasion de revenir dans le présent et creusons l'écart avec la réalité qui nous entoure.

Je marque une courte pause, une buse tournoie autour de la maison en criant : je ne peux m'empêcher de lâcher le clavier pour aller la saluer avec joie !

La qualité de présence à soi se cultive par une méditation régulière. Celle-ci peut revêtir différentes formes de pratiques, formelles ou non, pourvu qu'elle nous permette de prendre contact avec nos pensées, émotions, des attitudes ou des défenses que l'on répète instinctivement, des zones de confusion inexplorées et toutes les histoires que l'on se raconte pour ne pas faire face à la réalité de notre situation.

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

La méditation permet d'aborder nos fonctionnements sous un angle non-conceptuel, car la place accordée à la réflexion se réduit comme peau de chagrin pendant la pratique. Progressivement, nous arrivons à enrayer des spirales de pensées et donc des comportements à l'origine de nombre de nos absences. Nous gommons ainsi « la part de stress ajoutée » que nous générons en situation, une part largement responsable de la souffrance que nous endurons. Il ne reste que le problème lui-même, que nous découvrons être souvent moins important que nous ne le croyons.

François Granger

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia,
déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine