



Tremper son gros orteil dans l'ACT

Colette Charpentier, c.o.

Traduit et adapté plus que librement de « *Dipping your toes into ACT* » de Russ Harris

Tremper son gros orteil dans l'ACT – 17

STOP - L'arrêt « pleine conscience »

Nous savons tous que la « présence attentive » ou « pleine conscience » est *bonne* pour tous. Tout comme nous savons que faire de l'exercice est *bon* pour tous. Cependant, cela ne veut pas dire que nous avons besoin de pratiquer la méditation intensive 40 minutes par jour !

Pour motiver une personne à faire de l'exercice, on ne lui dit pas : « Vous devez aller au gym 40 minutes tous les jours ! ». On dit plutôt : « Chaque petit exercice fait une différence. Si vous marchez 5 minutes à l'heure du lunch, c'est mieux que ne pas marcher du tout. Si vous montez un étage en utilisant les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, c'est mieux que ne pas en monter un seul. Si vous stationnez votre auto dans l'espace le plus loin possible de l'entrée du supermarché, c'est mieux que stationner près de l'entrée ; même marcher ces quelques dizaines de mètres de plus fera une différence. »

Bien sûr, si vous faites 40 minutes d'exercice par jour, vous serez en bien meilleure forme que si vous en faisiez 10 – cependant 5 minutes par jour, c'est bien mieux que rien du tout ! Et il en va de même avec les habiletés de présence attentive ou de pleine conscience qui sont des habiletés **d'observation**.

Comme pour toute autre compétence à développer, plus une personne s'exerce à la présence attentive, meilleure elle devient.

Donc si vous êtes d'accord pour faire quelques minutes de méditation – ou toute autre pratique de présence attentive comme le yoga ou le tai chi – c'est fantastique ! Il s'agit d'excellentes pratiques pour développer vos habiletés à observer.



Cependant, soyons réalistes ici. Plusieurs, parmi nous, sont incapables ou ne veulent pas prendre du temps pour ce type de pratique sur une base quotidienne. C'est la vie !

Cependant, il existe d'autres solutions que l'on peut appliquer dans notre vie de tous les jours.

Après tout, il existe une chose merveilleuse relativement à la pleine conscience, c'est que vous pouvez la pratiquer à tout moment, à tout endroit et pour toute activité. Et pour ceux qui utilisent la matrice, c'est l'outil idéal auquel vous pouvez faire appel à tout moment de la journée pour observer ce qui se passe en ce moment.

Je vous présente maintenant une pratique de présence attentive utile, brève et tout à fait simple que vous pouvez facilement insérer dans votre routine quotidienne, quel que soit votre horaire. Je l'appelle le **STOP** pleine conscience. Le voici :



- S** – **SIMPLEMENT RALENTIR, S'ARRÊTER**– Respirer lentement ; ou tout simplement appuyer fortement ses pieds au sol ; ou étirer lentement les bras ; ou appuyer fortement ses doigts les uns contre les autres.
- T** – **TOUT OBSERVER** avec curiosité – Observer ses pensées, ses sensations et ses émotions ; observer ce que l'on peut voir, entendre, toucher, goûter et sentir; observer où l'on est et ce que l'on fait.
- O** – **OUVRIR SON ESPRIT** – faire de la place à ses pensées et à ses émotions, et leur permettre d'aller librement ; utiliser le moyen que l'on préfère pour leur faire de la place.
- P** – **POURSUIVRE** en direction de ce qui est important – Se connecter à ses valeurs et les laisser guider ses prochaines actions.

Il s'agit d'un moyen simple de présenter les processus clés de l'ACT à notre client. Quand nous lui demandons de **SIMPLEMENT RALENTIR**, cela lui permet de s'ancrer immédiatement dans le moment présent. On peut demander à notre client d'utiliser le type d'ancre qui lui convient le mieux. Selon le client, ce pourra être de respirer lentement. Pour un autre, il préférera s'étirer lentement, ou appuyer fortement ses pieds sur le sol. À chacun de choisir.

Afin d'accroître ce contact avec le moment présent, on peut également demander au client de **TOUT OBSERVER** : c'est-à-dire observer avec curiosité ce qui se passe à l'intérieur de lui – pensées, émotions, sensations – ainsi qu'à l'extérieur – ce qu'il entend, voit, sent. Cela contribue à développer une plus grande conscience de soi (dont nous avons traité dans le texte 8). Il s'agit de la première étape de la défusion (prendre une distance) et l'acceptation (faire de la place).

Le client est maintenant invité à **OUVRIR SON ESPRIT**. Cela peut comprendre toute intervention pour prendre une distance (défusion) et faire de la place (acceptation) – ou une combinaison des deux qui l'aidera à s'ouvrir et à faire de la place à ses pensées, à ses émotions ; leur donner suffisamment de place et leur permettre d'aller et venir.

Finalement, nous lui demandons de **POURSUIVRE EN DIRECTION DE SES VALEURS** : de se connecter à ce qui est important pour lui afin de se fixer un objectif ou de décider d'une action qui probablement pourrait améliorer sa vie.

La chose intéressante à propos d'un **STOP** – un **arrêt pleine conscience** – c'est que vous pouvez le faire aussi court ou aussi long que vous le voulez. Faites-le en 30 secondes, par exemple lorsque vous attendez de passer au feu vert, de payer à la caisse au supermarché, lorsque les enfants arrivent pour le repas – ou faites-le en 30 minutes par le biais d'une pratique de méditation. Je vous invite à l'expérimenter pour vous, plus d'une fois, encore et encore.

Simplement ralentir – Tout observer – Ouvrir son esprit – Poursuivre en direction de ce qui est important. La pratique régulière d'un arrêt pleine conscience est très aidante.

Russ Harris, 2013