

**Hervé ARNOUX**

## **Proposition de création d'un atelier de « Méditation pleine conscience »**

Dans le prolongement des séances de sophrologie, je propose de créer en septembre prochain 1 atelier hebdomadaire de « Méditation pleine conscience ».

### **La méditation pleine conscience : qu'est-ce que c'est ?**

La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

Le but de la méditation pleine conscience est de minimiser l'impact négatif de la réaction au stress. Le principe est simple : être attentif de manière particulière, dans le moment présent, et sans jugement, à tous les états de pensée qui surgissent et qui impactent la conscience de la personne. A partir d'un état de « présence à soi », le participant est entraîné à cultiver la conscience de l'instant présent. L'accueil et la simple exposition des émotions permettent peu à peu de canaliser les mouvements de pensée et d'éviter les débordements émotionnels qui produisent des états d'inconfort et les « mal-être » liés à des émotions ou des pensées perturbatrices.

### **Articulation de cet atelier avec les séances de sophrologie**

Les deux techniques consistent à prendre du temps pour soi afin de se recentrer sur son expérience, plutôt que se laisser entraîner par son « pilotage automatique mental » ou les stimulations extérieures. Toutes deux amènent à un état de conscience modifié afin de mieux vivre l'instant présent.

Très inspirée des techniques de méditation orientale, **la sophrologie** est une technique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit en étant guidé par la parole. La sophrologie utilise la détente physique, le recentrage et la visualisation.

Dans la **méditation de Pleine Conscience**, on porte également attention au corps mais sans chercher à atteindre un état particulier de détente. Le simple fait de "laisser être" une douleur, une tension, d'apprendre à l'accueillir en lui donnant de « l'espace », de ne plus lutter et se crispier contre, va diminuer le stress, les ruminations négatives associées qui ont tendance à amplifier la douleur et les états émotionnels associés. Ainsi, par l'apprentissage de l'acceptation, les sujets découvrent qu'accepter n'est pas se résigner, qu'au contraire le stress diminue, les douleurs sont moins destructrices et l'humeur s'améliore. La relaxation n'est pas recherchée dans la méditation, mais elle survient naturellement avec l'apaisement du mental.

## **Objectifs**

S'imprégner de l'esprit de la pleine conscience par la pratique d'exercices et valoriser les retours d'expériences par les échanges entre participants.

L'apprentissage de la pleine conscience est le fondement principal des exercices. Il s'agit de permettre à chacun de mieux connaître son « territoire intérieur » qui devient accessible à travers les exercices proposés.

## **Formation de l'animateur à la pleine conscience**

Dans le prolongement de ma formation de sophrologue, j'ai suivi cette année une formation (3 jours) spécifique intitulée « Méditation pleine conscience : boîte à outils pratiques », dispensée à Lille par le Dr Dominique Servant, de l'Unité Stress Anxiété du CHRU de Lille.

## **Programme**

Découverte de la pleine conscience par différents exercices (BodyScan, outils de sensorialité, marche méditative)

Matériels utilisés : Tapis de sol, chaises, coussins...

## **Horaire**

vendredi 19h-20h30 ou éventuellement vendredi 10h30-12h si candidats, en journée .