

MODULE 1 – SE DIRE BONJOUR ET INTERIORISER LES RELATIONS

Texte de la médiation

« Cet exercice va t'apprendre à être attentif...

Pour faire un exercice d'attention, il faut d'abord arrêter ce que tu es en train de faire, pour te calmer, et observer. Cela va te permettre d'observer ce que tu ressens, ce que tu penses et ce que tu fais parfois sans t'en apercevoir

S'ARRÊTER ET OBSERVER ce sont des choses que tu peux apprendre d'une grenouille.

Une grenouille saute mais quand elle observe ce qui se passe, elle s'arrête, s'immobilise.

Quand tu es assis comme une grenouille, tu ne bouges que si vraiment tu es obligé de le faire.

Quand une grenouille a faim, elle bouge pour manger, quand elle a peur elle bouge parce qu'elle a peur, quand elle voit quelque chose remuer, elle ne bouge qu'un œil ; quand une goutte de pluie tombe sur elle, seul un de ses yeux bouge. Quand elle veut changer de position, elle ne bouge qu'une patte. Elle ne gaspille pas son énergie pour des choses sans importance. / Pause

La G est calme. Quand elle respire, son ventre se gonfle, puis se dégonfle doucement, elle est éveillée et attentive.

La G ne se laisse pas facilement distraire. Elle voit bien toute l'agitation autour d'elle, mais elle ne réagit pas, reste calme et attentive, sans bouger.

Elle ne saute pas pour un oui ou pour un non, bien qu'elle soit capable de faire de grands bonds... Comme ça la G ne se fatigue pas, elle ne fait pas de choses inutiles, elle ne se laisse pas entraîner par toutes les pensées qui surgissent en elle... / Pause

Elle est capable de s'arrêter de sauter et de ne plus bouger.

TOI AUSSI tu peux être aussi calme qu'une G, pour cela je vais te demander de t'asseoir confortablement sur ta chaise, ton dos est droit et bien détendu.....

Tu fermes les yeux si tu trouves que c'est agréable ou tu laisses doucement descendre tes paupières jusqu'à ce que ce soit confortable pour toi.

Prends bien le temps de t'asseoir, droit et détendu. Tes pieds sont sur le sol, le dos droit, les épaules tombent, relâchées. Tu peux laisser tes mains l'une sur l'autre ou entre tes jambes... / Pause

Imagine maintenant que tu es comme sur le bord d'un grand étang.

Bien sûr tu n'es réellement pas une G, mais tu as quelque chose que la G a aussi, tu peux rester tranquille... Et pour rester aussi tranquille, tu as besoin de ton attention....

Il te faut de l'attention et du calme... De l'attention pour ne pas t'en aller vers autre chose que ce que tu es en train de faire là, maintenant... Du calme pour pouvoir rester assis.

Donc, prends bien ton temps pour rester comme une G attentif et calme... / Pause

(4'04) Les jambes et les bras sont détendus, le ventre est détendu, le dos, la nuque et la tête sont détendus, tout ton corps se calme et se repose, tu es silencieux et calme.

Et quand tu es ainsi, calmement assis, tu peux remarquer toutes sortes de choses....

Il y a toujours quelque chose qui bouge dans ton corps : un doigt, une jambe, une paupière ou autre chose, et c'est bien ainsi. Pour cet exemple, on ne te demande pas de ne plus bouger, on te demande de voir s'il y a encore quelque chose qui bouge et ce que c'est... / Pause

Tu observes aussi que chaque fois que tu respires, il y a quelque chose qui bouge dans ton corps...

Déplace ton attention vers le bout de ton nez, précisément à l'endroit où l'air entre et sort.

QU'EST-CE QUE TU OBSERVES LA ??

Tu vois que tu respires, c'est important, cela peut t'aider à te calmer...

Peut-être observes-tu aussi quelque chose dans ta gorge, à chaque respiration...

Ou dans ta poitrine ?.....Et peut-être encore plus bas dans ton ventre...

A présent pose tes mains sur le ventre et sens comme le ventre bouge légèrement à chaque respiration. C'est bien de faire ainsi attention à la respiration.../ Pause

Tu peux observer beaucoup de choses, tu peux voir si ta respiration est calme ou rapide...Tu remarques qu'il y a des petites pauses après chaque respiration. Ne cherche pas à respirer autrement que tu le fais d'habitude.

Respirer ça se fait tout seul donc observe seulement ces petites pauses à la fin de chaque inspiration et expiration.

Il y a une autre chose importante : lorsqu'après un moment, ta respiration devient plus calme, un peu plus profonde, tu remarques :

TON CORPS DEVIENT PLUS CALME ET TES PENSEES AUSSI.....RESPIRER APPORTE LE CALME.../ Pause

Inspire tranquillement, expire...

A chaque inspiration ton ventre se gonfle un peu...

A chaque expiration il se dégonfle doucement...OBSERVE BIEN

Observe avec toute ton attention, le doux mouvement de ton ventre.....L'attention et la respiration....

RESPIRER CALME.....C'est bon de faire attention à la respiration, c'est bon d'arriver à être calme....

En fait respirer tu ne dois rien faire d'exceptionnel, cela se fait tout seul.....

Fais encore un peu attention au mouvement de la respiration dans ton ventre : le ventre se lève et descend, et l'air entre, et l'air sort.

FAIRE ATTENTION ET RESPIRER CELA T'AMENE AU CALME....Maintenant et encore maintenant.....

Tu vois, une G peut t'enseigner beaucoup de choses, elle t'apprend que tu n'es pas obligé de réagir chaque fois que tu penses à quelque chose, chaque fois que tu entends quelque chose, chaque fois que tu vois quelque chose, mais tu ne réagis que lorsque c'est vraiment nécessaire.../ Pause

(9'25) Quand tu sens une impulsion tu réagis moins, tu réagis consciemment.

Faire attention, rester calme avec l'attention d'une G...

Si tu fais souvent cet exercice, tu remarqueras que tu observes beaucoup mieux, tu pourras alors mieux te souvenir de beaucoup de choses...

Je te souhaite beaucoup de moments d'attention aujourd'hui et beaucoup de joie ! »