

Aide-mémoire : Se tourner vers... les émotions difficiles.

Document anglais du site [Palouse MBSR](#) traduit en français.

Faites la méditation *Se tourner vers...les émotions difficiles* au moins une fois avant d'utiliser la pratique ci-dessous.

Cet aide-mémoire est similaire à celui de STOP, sauf qu'au milieu, il y a une exploration d'une difficulté émotionnelle.

Commencer par l'ancrage

Plongez-vous dans le moment présent, en vous sentant physiquement soutenu par le sol, ou le sol sous vos pieds, ou ce sur quoi vous êtes assis ou couché. Puis dirigez doucement toute votre attention vers votre inspiration et votre expiration pendant quelques respirations pour ressentir chaque inspiration et chaque expiration.

Se tourner vers l'émotion difficile (adoucir, permettre)

Comment nommeriez-vous ce que vous ressentez? Colère? Peur? Tristesse? Impatience? Confusion? Si, par exemple, c'était de la colère, plutôt que de dire «je suis en colère ou je suis frustré ou je suis triste» à propos de quelque chose, voyez ce que ça fait de dire "Je remarque quelque chose en moi qui est en colère, effrayé ou triste." «Je remarque quelque chose en moi qui ressent ça». Cela donne plus d'espace à l'émotion et permet de ne pas trop s'identifier. De cette façon, vous évitez de vous étiqueter comme colérique ou craintif, vous êtes simplement conscient que vous ressentez cette émotion en ce moment.

Maintenant, voyez si vous pouvez remarquer où dans le corps il pourrait y avoir une réaction physique à cela. Cela pourrait être un resserrement des épaules ou dans la poitrine, une sensation de nausées dans l'estomac, une pression ou une tension quelconque, des courbatures, contractions, tension dans la gorge, chaleur au visage, sensation de pression des mâchoires, il suffit de voir où cela vous affecte physiquement. Ou si vous ne parvenez pas à trouver un endroit spécifique, vous ressentirez peut-être un sentiment général de malaise partout. Autorisez-vous de reconnaître simplement ce qui est là.

Voyez si vous pouvez adoucir votre réaction, avec des respirations douces, voyant si vous pouvez être attentif à cette émotion difficile de la même manière que vous le seriez avec un enfant ou un animal de compagnie que vous aimez et qui est en détresse. Vous pourriez même placer une main sur la partie du corps où vous ressentez la plus vive sensation, sur votre cœur ou votre ventre, rencontrant cette expérience avec gentillesse, douceur et compassion, reconnaissant que cela serait difficile, douloureux pour quiconque.

Voyez si vous pouvez adoucir votre réaction à ce que vous ressentez, permettant à cette réaction d'être là, tout en sachant que de lui permettre d'être là ne veut pas dire que vous l'aimez, c'est simplement reconnaître que c'est ce que vous ressentez en ce moment.

À la recherche de l'agréable

Sans essayer d'éloigner l'émotion difficile, voyez si vous pouvez trouver quelque part dans votre vie où les choses vont généralement bien, ou peut-être très bien, que vous êtes reconnaissant pour quelque chose ou pour quelqu'un. Cela pourrait avoir avec un être cher, un animal de

compagnie préféré, passé ou présent, un bon ami, peut-être une réalisation passée ou présente, ou un passe-temps ou un sport qui vous donne du plaisir et de la satisfaction... ou une qualité ou une force que vous possédez et dont vous êtes fier à juste titre... il pourrait même s'agir de quelque chose d'aussi simple que de se rappeler d'un sourire ou d'un mot gentil que quelqu'un a eu pour vous récemment ou par le passé...

Élargir la conscience et s'ouvrir au monde extérieur

Au cours de cette étape, vous élargissez votre conscience, comme un panoramique avec un objectif grand angle, en incluant à la fois ce pour quoi vous êtes reconnaissant et la difficulté avec laquelle vous avez commencé. Vous créez suffisamment d'espace pour les deux, sans écarter la difficulté ni s'accrocher à l'agréable, passant à une perspective encore plus large et plus inclusive, y compris l'ensemble du corps et toutes ses sensations.

Laissez maintenant votre attention se déplacer vers l'extérieur, les sons autour de vous, et quand vous êtes prêt, reprenez vos activités.