

Aide-mémoire : Se tourner vers... les douleurs physiques.

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

Faites la méditation *Se tourner vers...les douleurs physiques* 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 des douleurs physiques.

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 les douleurs physiques (adoucir, permettre)

Comment décririez-vous la sensation? Voyez si vous pouvez le faire sans l'appeler «douleur» et soyez aussi précis que possible. Par exemple, est-ce tranchant, coupant, terne et palpitant, brûlant, serré, douloureux? Quelle est la taille de cette zone d'inconfort? Quelle est son épaisseur ou sa finesse? Quelle texture diriez-vous que cela a? Quelle est sa forme? Quelles en sont les limites? Passez un moment aux limites, au-delà desquelles il y a moins ou pas de malaise. Voyez si vous pouvez laisser la zone juste au-delà du bord s'adoucir ou se détend, sans essayer de changer la zone d'inconfort elle-même, il suffit de mettre votre attention sur les bords, laissant là un adoucissement...

Voyez si vous pouvez identifier l'émotion ressentie à propos de cette condition physique. Y a-t-il de la colère? Cela vous semble-t-il injuste? Est-ce la peur que ça ne s'améliore pas ou que ça empire? De la tristesse quant à la façon dont cela vous limite? Impatience? Confusion? Utilisez vos propres mots pour décrire ce que vous ressentez.

Voyez si vous pouvez adoucir votre réaction, avec des respirations douces, voyant si vous pouvez être attentif aux douleurs physiques 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 les sensations douloureuses, scannez votre corps vers une zone qui ne souffre pas, voyant si vous pouvez trouver des sensations neutres voire agréables, comme si vous étiez un explorateur à la recherche de trésors cachés. Cela pourrait être une sensation de chaleur dans vos mains, un picotement agréable quelque part dans votre corps, peut-être une sensation de relâchement lorsque vous vous enfoncez dans votre lit, ou peut-être que vous

venez de remarquer que votre gros orteil ou votre avant-bras droit est indolore. Si vous avez du mal à trouver un endroit qui vous convient, vous pouvez placer doucement votre main quelque part, par exemple, sur votre épaule, votre poitrine ou votre tête, de la même façon dont vous pourriez réconforter une personne qui vous tient à cœur, et si ce contact est ressenti réconfortant, sentir dans cette zone. Vous pouvez également trouver quelque chose de beau ou d'agréable dans votre environnement immédiat, comme une plante, un rayon de soleil, une œuvre d'art ou une photo.

Élargir la conscience et s'ouvrir au monde extérieur

Dans cette étape, vous élargissez votre conscience, comme un panoramique avec un objectif grand angle, y compris à la fois en incluant à la fois ce pour quoi vous êtes reconnaissant et les zones douloureuses. . Vous créez suffisamment d'espace pour les deux, sans écarter le douloureux ni s'accrocher à l'agréable, passant à une perspective encore plus large et plus inclusive, y compris l'ensemble du corps et de 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.