

Exercice d'observation des émotions sans jugement

1. Fermez les yeux et installez-vous confortablement dans votre chaise. A présent, juste pour un instant, tournez votre attention sur vous-même alors que vous êtes dans cette salle. Imaginez la salle – à quoi elle ressemble, ce qui se trouve dedans, comment est disposé le mobilier. A présent, imaginez-vous dans cette salle et prenez conscience de là où vous vous trouvez précisément. Identifiez comment vous vous sentez, là, ici et maintenant, assis sur la chaise. Observez comment est votre corps et les sensations associées. Prenez note de toutes les réactions physiques que vous pouvez présenter dans ce moment. Faites une pause pour un instant, et laissez vous juste observer vos sensations physiques.

Qu'avez-vous remarqué ?

2. Amenez doucement votre attention sur votre respiration. Observez votre respiration alors que vous inspirez et que vous expirez. Concentrez vous sur votre respiration alors qu'elle est en train de se dérouler ici et maintenant, utilisant le va et vient de votre souffle comme un ancrage dans le moment présent. Amenez votre attention sur les sensations de l'air qui entre dans votre corps et qui ensuite en ressort. Votre respiration vous accompagne toujours et se meut dans le moment présent. Utilisez-là donc comme un rappel pour être attentif.ve à ce qui se produit ici et maintenant. Faites une pause pour un instant, et autorisez-vous juste à observer votre respiration.

Qu'avez-vous remarqué ?

3. Alors que vous continuez à vous concentrer sur votre respiration, amenez votre attention sur vos propres pensées. Remarquez comme vos pensées changent souvent. Parfois vous pensez d'une façon, puis à un autre moment, d'une autre. Certaines pensées ne font que passer, alors que d'autres peuvent vous distraire, et d'autres encore, sont difficiles à lâcher. Remarquez juste vos pensées. Prenez-en une simple note mentale. Si vous remarquez que vous vous laissez « embarquer » ou « happé.e » par une pensée, reconnaissez cela simplement, sans jugement, et tentez de ramener votre attention doucement vers vos pensées alors qu'elles apparaissent, utilisant votre respiration comme un ancrage pour vous maintenir dans le présent. Permettez-vous d'observer vos pensées pendant quelques instants. Et, alors que vous faites cela, observez comme elle viennent et partent.

Qu'avez-vous remarqué ?

4. Alors que vous prenez note de ces pensées mentalement, commencez à explorer la façon dont vous vous sentez. Les émotions, tout comme les pensées, changent constamment. Parfois vous ressentez de l'amour, à d'autres de la colère. Des fois, vous vous sentez calme et serein.e, et d'autres fois tendu.e, heureu.x.se, triste... Il arrive que les émotions vont et viennent comme des vagues, ou qu'elles s'attardent. Parfois elles arrivent suite à des pensées, et à d'autres moments elles semblent apparaître de nulle part. Reconnaissez simplement comme vous vous sentez à cet instant précis. Autorisez-vous à observer vos émotions sans jugement. Remarquez comme elles évoluent. Marquez une courte pause et permettez-vous juste d'observer vos émotions.

Qu'avez-vous remarqué ?

5. Continuez à utiliser votre respiration pour vous ancrer dans le présent, et commencez à prendre note mentalement de toute votre expérience. Les sensations de votre corps, ce que vous pensez, ce que vous ressentez émotionnellement. Si vous constatez que vous cherchez à changer votre expérience de quelque façon que ce soit, prenez conscience de cela et ramenez gentiment votre attention vers votre expérience actuelle. Remarquez tout ce que vous vivez en cet instant précis.

Qu'avez-vous remarqué ?

6. Utilisant votre respiration comme un ancrage, permettez à votre attention de remarquer ce qui se passe tout autour de vous. Remarquez la température de la salle. Remarquez tous les sons qui apparaissent à l'extérieur de la salle. Remarquez tous les sons qui apparaissent dans la salle.

Qu'avez-vous remarqué ?

7. Et quand vous êtes prêt.e, essayez de vous ramener dans la salle. Imaginez-vous là, assis dans la salle, visualisez la salle, comme elle est aménagée. Et lorsque vous êtes prêt, vous pouvez ouvrir les yeux.