

anne lautier

PSYCHO-PRATICIENNE

DECOUVRIR SON VECU INTERIEUR
5 exercices pratiques

collection « s'offrir le bonheur »



SOMMAIRE

Exercice n°1 - Devenir conscient de son corps	3
Exercice n°2 - Devenir conscient de sa respiration	4
Exercice n°3 - Devenir conscient de ses émotions	5
Exercices n°4 & 5 - Devenir conscient de ses pensées	6
Quelques conseils	
Quand et comment réaliser ces exercices ?	8

Ce document vient compléter l'e-book « Découvrir votre vécu intérieur ».

L'auteure de ce document est **Anne Lautier, psycho-praticienne** à Boulogne (92),
contact@anne-lautier.fr - 06 65 05 56 22

Pour en savoir plus : www.anne-lautier.fr

Juillet 2017 - Document protégé par copyright. La reproduction de tout ou partie de ce document est strictement interdite sauf autorisation de l'auteure.

Exercice n°1

Devenir conscient de son corps

Vous pouvez réaliser cet exercice à tout moment de la journée et dans n'importe quelle position. Au départ, il est plus aisé de le pratiquer les yeux fermés.

Prêtez attention à vos sensations physiques. Quelles sont les sensations que vous constatez d'emblée ? Faites ainsi un premier inventaire.

Puis vous pouvez procéder de façon méthodique en scannant chaque partie de votre corps. Partez par exemple des pieds et remontez jusqu'au sommet du crâne. Arrêtez-vous sur chaque partie du corps (pied, cheville, mollet, genou, etc.) et observez les sensations présentes, à la surface du corps et à l'intérieur.

Au cours de ce scan, vous allez peut-être constater des tensions ou même des douleurs. Sans doute observerez-vous aussi des zones chaudes ou froides, des parties légères ou au contraire denses et lourdes, des régions habitées par des sensations nettes et d'autres « vides » de sensation. Vous ressentirez peut-être des picotements, des démangeaisons, des fourmillements...

Soyez juste conscient(e) de ces sensations pendant quelques instants. Vous pouvez ainsi accomplir un voyage de découverte, à l'écoute de votre corps. Lorsque vous en avez assez, cessez l'exercice et notez comment vous vous sentez d'une manière générale.

Aucune sensation ? Au départ, il se peut que vous ne perceviez aucune sensation particulière. Dans ce cas, je vous invite à porter votre attention sur la plante de vos pieds. A cet endroit de votre corps vous pourrez ressentir le contact avec la semelle ou le sol. Si nécessaire, appuyer les orteils par terre pour mieux sentir ce contact. Restez un moment attentif à cette sensation.

Vous pouvez également diriger votre attention sur vos mains afin de sentir leur contact avec le support sur lequel elles reposent. Observez la différence de température entre vos mains et la surface touchée, la sensation de lourdeur ou légèreté, etc. Prenez le temps d'observer finement chacune de ces sensations physiques.

Poursuivez l'exploration de la surface de votre corps avec la sensation du contact de l'air ou des vêtements sur la peau. Si vous êtes dehors et qu'il pleut ou vente, focalisez-vous sur la sensation du vent ou de la pluie sur le visage.

Vous pourrez alors continuer avec le scan du corps décrit en haut de cette page.

Exercice n°2

Devenir conscient de sa respiration

Vous pouvez réaliser cet exercice à tout moment de la journée et dans n'importe quelle position.

Portez votre attention sur votre respiration naturelle, c'est-à-dire sur le flux spontané de l'air qui entre dans vos narines ou/et votre bouche à l'inspiration et qui en sort à l'expiration.

Voici quelques pistes pour affiner votre observation de la respiration :

- Quelle est **l'ampleur** de votre respiration ? Respirez-vous de façon profonde ou superficielle (ample ou restreinte) ?
- Comparez « **l'intensité** » de votre inspiration et de votre expiration. Avez-vous l'impression que l'une des deux est plus active, plus puissante que l'autre ?
- Comptez **la durée** de votre inspiration et celle de votre expiration, sans modifier volontairement votre respiration naturelle. Ces durées sont-elles équivalentes ?
- Observez s'il y a ou non **un temps de pause** entre l'inspiration et l'expiration. Ou entre l'expiration et l'inspiration. Ou les deux.
- Concentrez-vous sur **les mouvements** qui accompagnent votre respiration. Quelle est la partie de votre corps qui bouge ? Votre cage thoracique se dilate-t-elle quand vous inspirez ? Ou bien est-ce votre ventre ? Ou les deux ? Ou aucun des deux ?

Lorsque votre capacité d'observation et de concentration sera affûtée, vous pourrez vous focaliser aussi sur vos poumons et votre diaphragme et suivre leur mouvement au fil de la respiration.

Il est intéressant d'observer non seulement tous ces éléments, mais aussi **leur évolution** dans le temps. En particulier, lorsque vous comptez la durée des inspirations et expirations, constatez les (éventuels) changements de ces durées au fil de l'exercice.

Exercice n°3

Devenir conscient de ses émotions

Vous pouvez réaliser cet exercice en quelques instants, à tout moment de la journée et dans n'importe quelle position.

Profitez des moments où vous êtes envahi(e) par une émotion pour pratiquer cet exercice. Il n'est pas nécessaire que vous soyez plongé(e) dans une colère noire ou dans un intense chagrin. Des émotions plus subtiles sont détectables. Observez par exemple comment vous vous sentez après un coup de téléphone particulièrement chaleureux. Ou bien lorsque vous rencontrez une personne que vous trouvez antipathique ou énervante.

Constatez **les effets de l'émotion sur votre corps et sur votre respiration**. Pour ce faire, utilisez les techniques d'observation décrites dans les exercices 1 et 2. Ne portez aucun jugement sur l'émotion et ses effets. Restez un observateur neutre.

Focalisez-vous tout particulièrement sur la région du cœur. Que constatez-vous ? Une contraction, une pression, une sensation de rétrécissement ou peut-être de lourdeur ? Ou bien une sensation de dilatation, d'espace, de légèreté, ou de chaleur ? Portez aussi votre attention sur la gorge et sur la mâchoire : avez-vous l'impression que votre gorge est serrée ? Votre mâchoire est-elle détendue ou crispée ? Et vos épaules ?

Qu'en est-il de votre respiration ? En utilisant les indications données dans l'exercice 2, observez aussi en détails l'état de votre respiration à ce moment précis et son évolution.

Vous pouvez également vous concentrer sur **l'ambiance intérieure**. Essayez de la définir, de trouver le qualificatif qui la décrit le mieux : par exemple, agitée, lourde, dense, sombre, fluide, légère, pétillante...

Etre conscient de la présence d'une émotion nécessite quelques secondes seulement. Ce laps de temps vous suffira aussi pour constater que les manifestations physiques et respiratoires de l'émotion évoluent très rapidement. L'émotion est le plus souvent éphémère.

Exercices n°4 & 5

Devenir conscient de ses pensées

Exercice n°4

Pour réaliser cet exercice, il vous suffit de quelques secondes ou de quelques minutes. Vous pouvez faire cet exercice dans n'importe quelle position et même en mouvement – en marchant, en prenant votre douche...-, chez vous ou dans un endroit public.

Mais au début, il est plus facile de réaliser cet exercice en position assise, en restant immobile et les yeux fermés, dans un endroit calme. En option : munissez-vous d'un papier et d'un stylo à portée de main.

Ce que vous avez à faire est extrêmement simple : observez ce qui vous vient à l'esprit. N'essayez pas de penser à quelque chose de particulier, de filtrer ou contrôler vos pensées ; laissez vos pensées s'élever naturellement dans votre esprit, sans les juger.

Observez ainsi avec curiosité ce qui se passe dans votre esprit, avec une attitude de témoin neutre.

La difficulté va être de ne pas vous laisser « embarqué(e) » par vos pensées ! De ne pas être fasciné(e) par l'histoire (en mots ou images) qui se déroule dans votre tête. Restez bien présent(e) dans votre rôle d'observateur. Quand une pensée arrive, vous en faites simplement le constat, sans la suivre. Que se passe-t-il alors ? Vous allez observer que la pensée disparaît et qu'une autre va faire surface peu de temps après...

Lorsque vous réalisez que, malgré votre vigilance, vous vous êtes laissé(e) « prendre dans le film » de votre activité mentale (c'est inévitable, rassurez-vous !), vous reprenez tranquillement votre posture intérieure d'observateur curieux : « Que va-t-il émerger maintenant dans mon esprit ? ».

Au fil de l'exercice, chaque fois que vous constatez qu'une pensée est là, vous pouvez la noter en bref (souvent un seul mot suffit). Il est préférable, si vous le pouvez, de prendre ces notes tout en gardant les yeux fermés, car cela vous aidera à rester concentré(e).

Quand vous en avez assez, cessez l'exercice. Si vous avez pris des notes, relisez-les. Que vous a appris cet exercice sur vous-même ?

Exercice n°5

Réalisez cet exercice en position assise, en restant immobile et les yeux fermés, dans un endroit calme. En option : munissez-vous d'un papier et d'un stylo à portée de main.

Choisissez une situation relationnelle que vous avez vécue et que vous souhaitez explorer.

Reconstituez dans votre esprit les circonstances et l'ambiance de cette scène, comme si vous y étiez maintenant. Prenez le temps nécessaire pour faire remonter à votre esprit tous les détails possibles, pour vous immerger totalement dans cette situation.

Puis, tout en gardant ces éléments à l'esprit, ne faites plus rien de particulier, laissez les pensées s'élever librement. Portez simplement votre attention sur ces pensées (vous pouvez vous aider des détails donnés dans l'exercice 4). Si vous le souhaitez, notez ce qui s'élève alors dans votre esprit.

Il est probable que vos pensées ne concerneront pas uniquement cette rencontre, elles vont vagabonder de ci de là ! Lorsque cela arrive, avec douceur, ramenez votre attention sur le thème de l'exercice (en visualisant à nouveau la scène).

Quand vous décidez de cesser l'exercice, vous pouvez relire vos notes si vous en avez prises. Quels enseignements en tirez-vous sur vous-même, sur vos échelles de valeur, vos croyances, vos jugements, vos stratégies...?

Quelques conseils

Quand et comment réaliser ces exercices ?

Toute personne, quelle qu'elle soit, peut devenir consciente de son vécu intérieur. Il suffit de s'entraîner... Et comme dans le sport, c'est **la régularité** de l'entraînement qui va permettre de progresser !

Il n'est pas nécessaire de consacrer à ces exercices une demie heure tous les matins, assis(e) sur votre coussin de méditation. Ce sera parfait si vous commencez en leur réservant **5 à 10 minutes** dans votre programme quotidien. Pour réussir à respecter une certaine régularité, l'idéal est d'intégrer ces exercices **dans le déroulement de votre « routine quotidienne »** ; ainsi, vous ne gaspillez pas votre énergie à vous poser la question jour après jour « à quel moment vais-je faire mon exercice aujourd'hui ? » ! Régularité est ici synonyme de simplicité, sûreté et... durabilité !

Alors quand ? Bien sûr vous pouvez choisir de démarrer la journée avec un de ces exercices. C'est une excellente idée. Mais vous pouvez aussi opter pour le soir à condition qu'au cours de votre soirée, vous ayez une routine immuable dans laquelle vous allez glisser les 5-10 minutes de découverte de votre vécu intérieur. Le moment du coucher est une possibilité mais gare à l'endormissement ! Vous pouvez également choisir de pratiquer durant vos temps de transport ou votre pause déjeuner.

Je vous conseille de décider quel est le créneau réservé à cette pratique et de vous y tenir.

Cela dit, une fois que vous serez à l'aise avec ces exercices, rien ne vous empêche, *en plus*, de réaliser ces exercices à d'autres moments de votre journée. A raison de quelques secondes ou une à deux minutes à chaque fois. C'est extrêmement efficace pour vous familiariser avec votre vécu intérieur sans cesse changeant, et cultiver votre connexion avec vous-même.

Mais comment réussir à y penser au cours de la journée ?! Voici quelques suggestions :

- l'incontournable post-it portant un message de rappel et affiché dans les pièces que vous fréquentez,
- le message de rappel inscrit sur le fond d'écran de votre ordinateur,
- un objet insolite « pense-bête » qui vous accompagne tout au long de la journée (j'ai personnellement utilisé une bague bizarre, achetée dans cette intention, et cela a bien marché).

Vous pouvez aussi décider de réaliser une séquence d'observation de votre vécu intérieur durant quelques secondes lorsque vous terminez une tâche. Ou programmer une sonnerie sur votre téléphone deux ou trois fois dans la journée en guise de rappel.

Enfin, dans quel ordre faire les exercices ? Sur ce point, optez pour ce qui vous fait plaisir ! Je vous conseille de commencer par l'observation du corps et de la respiration car c'est le plus facile.

Pourquoi ne pas consacrer une semaine à chaque exercice ? Vous disposez ainsi d'un **programme sur 5 semaines**. Toutefois durant la semaine n°3 consacrée aux émotions, il se peut qu'il n'y ait pas d'émotion particulière si vous pratiquez au réveil ; observez alors l'ambiance générale, ou bien portez votre attention sur votre corps ou votre respiration. Puis, durant la journée, observez vos émotions au fil des événements.

Sentez-vous libre d'improviser et de prendre du plaisir. Une fois que vous avez posé le cadre d'une pratique quotidienne, profitez de ces quelques minutes pour « vous rendre visite à vous-même » dans une attitude de curiosité détendue.

ooo

Je vous invite à partager vos observations en postant un commentaire sur la page « E-book » de mon site web ww.anne-lautier.fr

Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à me la poser en m'adressant un mail : contact@anne-lautier.fr.