

ETRE DANS L'IMMÉDIAT !

GUILLAUME LEENOX, journaliste.

Se concentrer sur le présent, sur ce qu'on appelle la PLEINE CONSCIENCE, peut vous rendre plus heureux et vous redonner une meilleure santé ! Comment s'entraîner à approfondir votre immersion dans l'instant présent ? Tout simplement en améliorant votre capacité d'attention !

Après vous être garé dans le parking d'un grand magasin, vous vous rendez compte que vous n'arrivez pas à vous souvenir du chemin pour retourner à la place de parking... En arrivant au bas d'une page dans un livre, vous êtes frustré parce que vous n'avez pas réussi à comprendre ce que vous venez de

lire. Ou encore, au cours d'une conversation, vous devenez soudain conscient que vous n'avez aucune idée de ce qu'a dit la personne qui est en train de vous parler ! Ces épisodes sont les symptômes d'un esprit distrait. Ou encore, vous pensiez à un voyage tout en lisant un rapport, ou vous revivez un échange blessant avec un ami au lieu de prêter attention à la route, ou à une conversation en cours ! Que l'esprit voyage dans l'avenir ou le passé, que les pensées que vous égrenez soient utiles, agréables ou désagréables, les conséquences sont les mêmes. Vous avez manqué le présent, l'expérience de l'instant, au moment où cela se déroulait ! Votre esprit a été détourné par un voyage dans le temps mental. Distinct de la rêverie



délibérée, cette expérience où l'esprit batifole de cette façon occuperait presque la moitié de notre temps. Heureusement, peut-on dire, les gens continuent toujours à signaler grâce à leur smartphone ce qu'ils font, ce qu'ils ressentent et ce qu'ils pensent tout au long de la journée ! Cet égarement dans les méandres mentaux est lié à l'humeur négative. Le stress psychologique chronique, subi par des millions d'individus, se construit sur un esprit atteint par la rumination, l'inquiétude ou la peur dans de nombreux sujets. Ce type d'attention diffuse et instable nuit aussi à la performance. Dans les moments qui exigent des décisions et des actions rapides, les conséquences d'une mauvaise attention et d'une perception détournée peuvent s'avérer très dangereuses !

Entraînement à la PLEINE CONSCIENCE

Le contraire d'un esprit errant est un esprit pleinement conscient. La PLEINE CONSCIENCE est un mode mental qui consiste à être engagé dans le moment présent, sans chercher à l'évaluer ou à réagir émotionnellement. Des centaines d'articles égrenent les preuves que la formation à la PLEINE CONSCIENCE réduit le stress et améliore la santé à la fois physique, mentale et psychologique. Cette formation soulage également la dépression, l'anxiété, la solitude et la douleur chronique ! Plus de 250 centres médicaux à travers le monde offrent maintenant des thérapies basées sur la PLEINE CONSCIENCE pour améliorer l'humeur et d'autres troubles. Maintenant, des résultats en provenance de nombreux laboratoires et instituts ont mis en évidence un mécanisme surprenant. Mais voyons de quoi il retourne. L'entraînement à la PLEINE CONSCIENCE fonctionne, du moins en partie, par le renforcement de la capacité de notre cerveau à prêter attention à telle ou telle chose. Bien que les jeux vidéo et les médicaments puissent également aiguïser notre perception, il n'y a que l'entraînement à la PLEINE CONSCIENCE qui peut créer la capacité de diriger à volonté l'attention à travers un océan de stimulations internes et externes, tout en permettant une plus grande prise de conscience de ce qui se passe à un instant précis. Bien sûr, il reste encore à voir si les résultats des recherches effectuées sur de petits groupes d'individus peuvent être étendus à la société en général. Pourtant, le message global semble être que plus il y a de gens qui s'engagent dans cette formation, plus ils seront heureux. Et

Les faits en bref

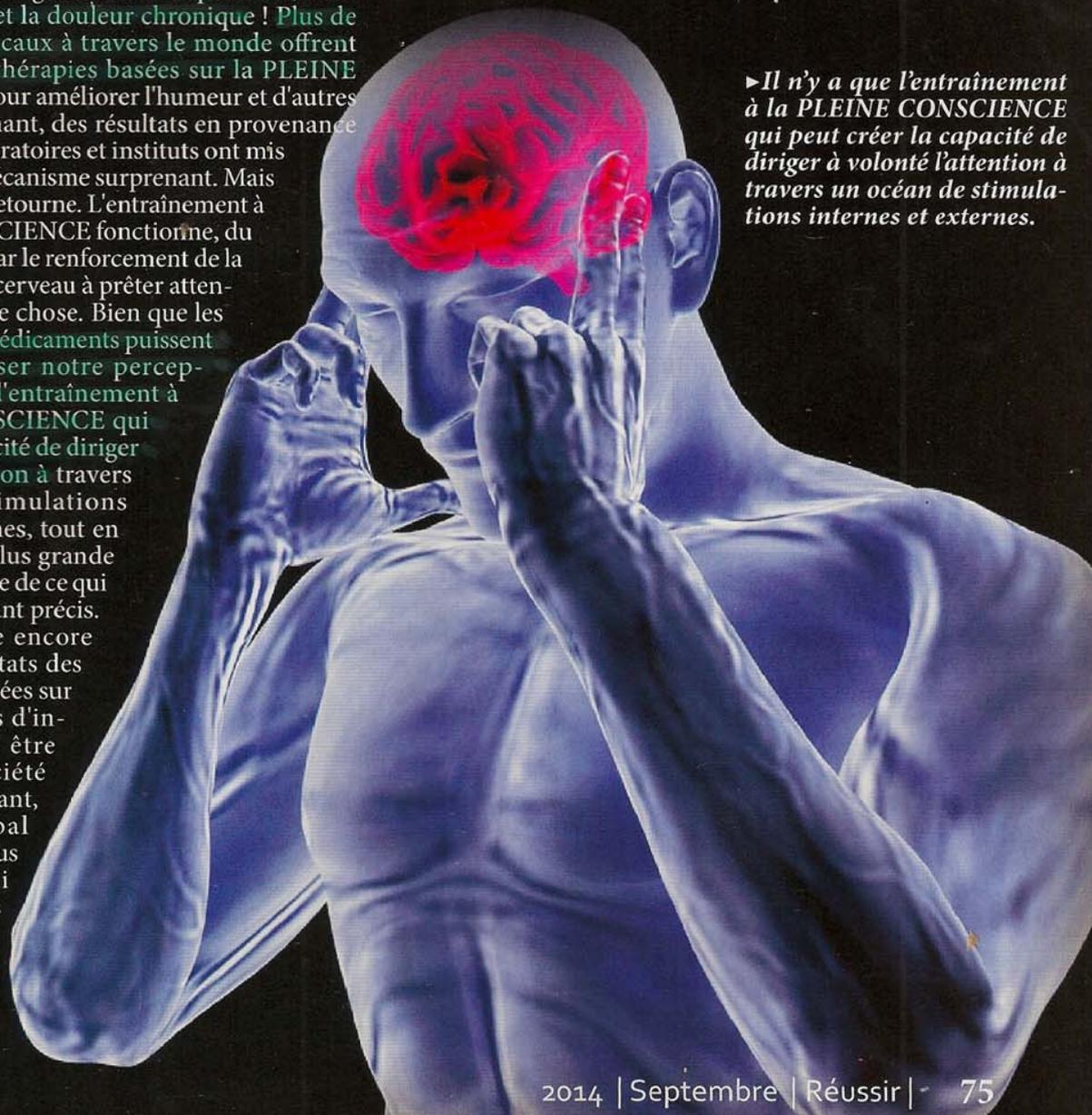
Il est nécessaire de se focaliser sur le présent.

1) La pleine conscience est un mode mental qui consiste à être engagé dans le moment présent sans chercher à évaluer ou à réagir émotionnellement.

2) Plus de 250 centres médicaux à travers le monde offrent maintenant des thérapies se basant sur la pleine conscience, contre les sautes d'humeur et autres troubles.

3) La formation à la pleine conscience fonctionne, au moins en partie, par le renforcement de la capacité du cerveau à focaliser son attention.

► Il n'y a que l'entraînement à la PLEINE CONSCIENCE qui peut créer la capacité de diriger à volonté l'attention à travers un océan de stimulations internes et externes.



surtout, en meilleure santé que ceux qui ne bénéficient pas de cette thérapie !

Une méthode ancestrale

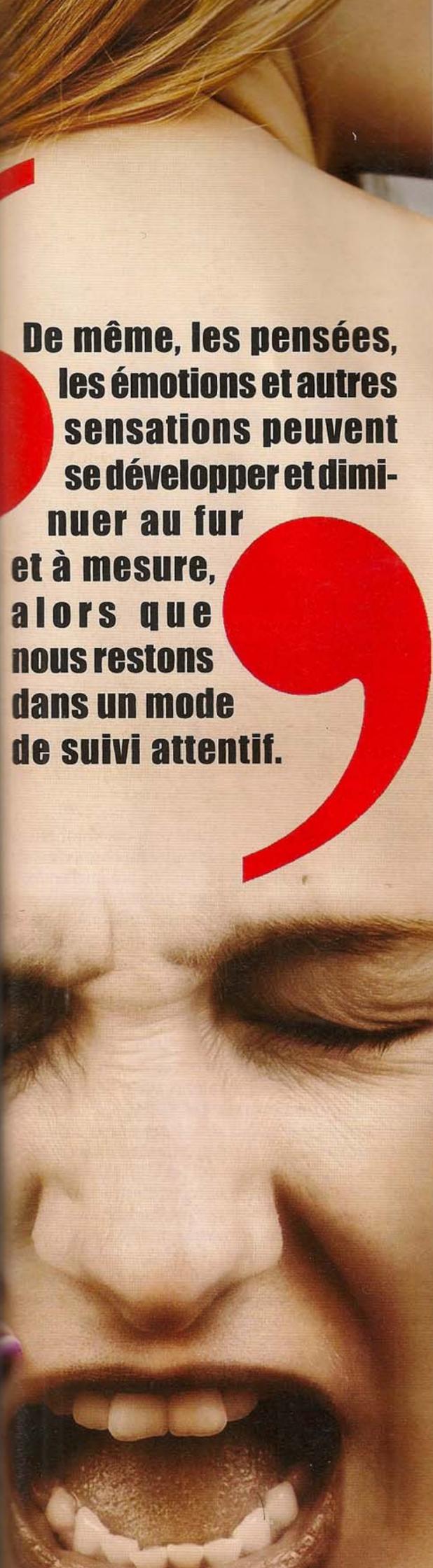
Pendant des millénaires, les cultures orientales ont développé diverses formes de ce que nous appelons maintenant la méditation de PLEINE CONSCIENCE, comme solution à la souffrance humaine. Les textes anciens proposent des exercices d'entraînement précis, dans le but de cultiver l'attention à l'expérience perceptive, plutôt qu'à des séries conceptuelles de la pensée. Depuis cette époque, les gens sont engagés dans des exercices de PLEINE CONSCIENCE, affirmant qu'ils améliorent ainsi leur clarté mentale. Cela aurait même des répercussions sur la durée de vie. La pratique ciblée de l'attention permet aux personnes de choisir une sensation particulière, liée à la respiration, par exemple, sur laquelle elles désirent se concentrer. Des instructions encouragent ceux et celles qui pratiquent cette méthode à bien remarquer quand leur esprit s'égaré... et à tout faire pour retourner aux sensations antérieures ! Une autre méthode, appelée « pratique réceptive ou de surveillance ouverte », entraîne les participants à surveiller ce qui entre dans leur conscience, ou leur vient à l'esprit, à tout moment. Pensez au bruit de la sirène d'un camion de pompiers au loin. Le son devient plus fort quand le camion s'approche, puis il faiblit quand le véhicule s'éloigne. Vous remarquerez peut-être que la sirène fait d'abord partie d'une vaste gamme de sons, puis elle devient le son dominant, avant de disparaître dans les bruits ambiants.

De la pratique de la méditation à la PLEINE CONSCIENCE

De même, les pensées, les émotions et autres sensations peuvent se développer et diminuer au fur et à mesure, alors que nous restons dans un mode de suivi attentif. Beaucoup de sages, à commencer par le Bouddha Siddhartha Gautama, ont préconisé l'engagement répété dans ces formes de méditation comme un moyen d'accroître la vigilance dans la vie quotidienne. Mais il a fallu attendre la fin des années 1970 pour que la recherche sur la PLEINE CONSCIENCE commence à attirer l'attention des sciences psychologiques et médicales. A cette époque, le biologiste Jon Kabat-Zinn de l'Université du Massachusetts Medical School a développé un programme ambulatoire à connotation non-religieuse, appelé « Mindfulness-Based Stress Reduction » (MBSR), qui comprend un manuel pour les instructeurs. Le programme de huit semaines insiste sur quelques aspects principaux : la capacité à concentrer volontairement son attention, à réduire nos pensées pour se garder des distractions. Il convient de suivre sentiments et sensations – sans se laisser enfermer – dans un phénomène appelé méta-conscience. Il faut, par la concentration, empêcher notre esprit de vagabonder à notre insu et d'échapper à notre contrôle !



► Les exercices de PLEINE CONSCIENCE peuvent également améliorer les maux corporels – notamment la douleur chronique.



De même, les pensées, les émotions et autres sensations peuvent se développer et diminuer au fur et à mesure, alors que nous restons dans un mode de suivi attentif.

Les vertus thérapeutiques de la PLEINE CONSCIENCE

Dans la dernière décennie, les chercheurs ont établi que la MBSR et des techniques similaires pouvaient être utilisées avec succès pour traiter une grande variété de maladies. En 2011, l'étudiant diplômé Jacob Piet et le professeur de psychologie Esben Hougaard de l'Université d'Aarhus au Danemark, ont publié une méta-analyse (examen quantitatif) de six études, faisant intervenir un total de 593 patients à qui l'on a proposé une thérapie cognitive basée sur la PLEINE CONSCIENCE pour éviter une rechute dans la dépression. Cette technique, développée par le psychologue Zindel Segal et ses collègues de l'Université de Toronto, est calquée sur la MBSR, mais souligne l'idée que **les pensées négatives qui peuvent déclencher un épisode dépressif sont des événements mentaux passagers**. Leur nature transitoire signifie que **les patients peuvent choisir, ou non, d'y participer**. Après avoir essayé la thérapie cognitive basée sur la PLEINE CONSCIENCE, les patients font souvent remarquer que l'expérience éprouvée de tristesse fluctue d'un moment à l'autre, et que les pensées négatives perdent leur pouvoir au fil du temps. En effet, Piet et Hougaard ont signalé que les patients déprimés après trois ou plusieurs épisodes de dépression majeure, et qui ont entrepris cette formation de la PLEINE CONSCIENCE cognitive, avaient des taux de rechute significativement plus bas que ceux auxquels on avait donné les soins habituels ou un placebo. Le traitement par la PLEINE CONSCIENCE sous ses diverses formes a, de même, contribué à atténuer la souffrance de maladies psychologiques comme l'anxiété, les troubles de panique et les phobies. Les exercices de PLEINE CONSCIENCE peuvent également améliorer les maux corporels – notamment la douleur chronique. Parce que ces exercices peuvent diminuer le stress psychologique, ils peuvent aussi réduire la composante émotionnelle de la douleur, souvent très importante. En fait, l'une des premières utilisations cliniques de la MBSR a été pour le traitement de la douleur chronique. En 1985, Kabat-Zinn et ses collègues ont suivi 90 patients souffrant de douleur chronique dans un programme de huit semaines, mesurant leurs niveaux de douleur, d'humeur négative et d'anxiété, avant et après leur participation. Les chercheurs ont constaté **une réduction significative des symptômes négatifs** après la fin du programme, **mais n'ont trouvé aucun de ses changements bénéfiques chez un groupe-témoin de 21 patients qui avaient reçu des soins traditionnels, tels que thérapie physique et antidépresseurs**. Étonnamment, les avantages des exercices de Kabat-Zinn ont perduré jusqu'à 15 mois, et les patients ont signalé qu'ils avaient poursuivi les exercices de leur propre initiative.

Une alternative au stress

Des données récentes suggèrent que l'entraînement de type PLEINE CONSCIENCE peut aussi aider dans le cas de problèmes psychologiques moins sévères, mais néanmoins importants, comme l'épuisement lié au travail des professionnels de la santé ou des

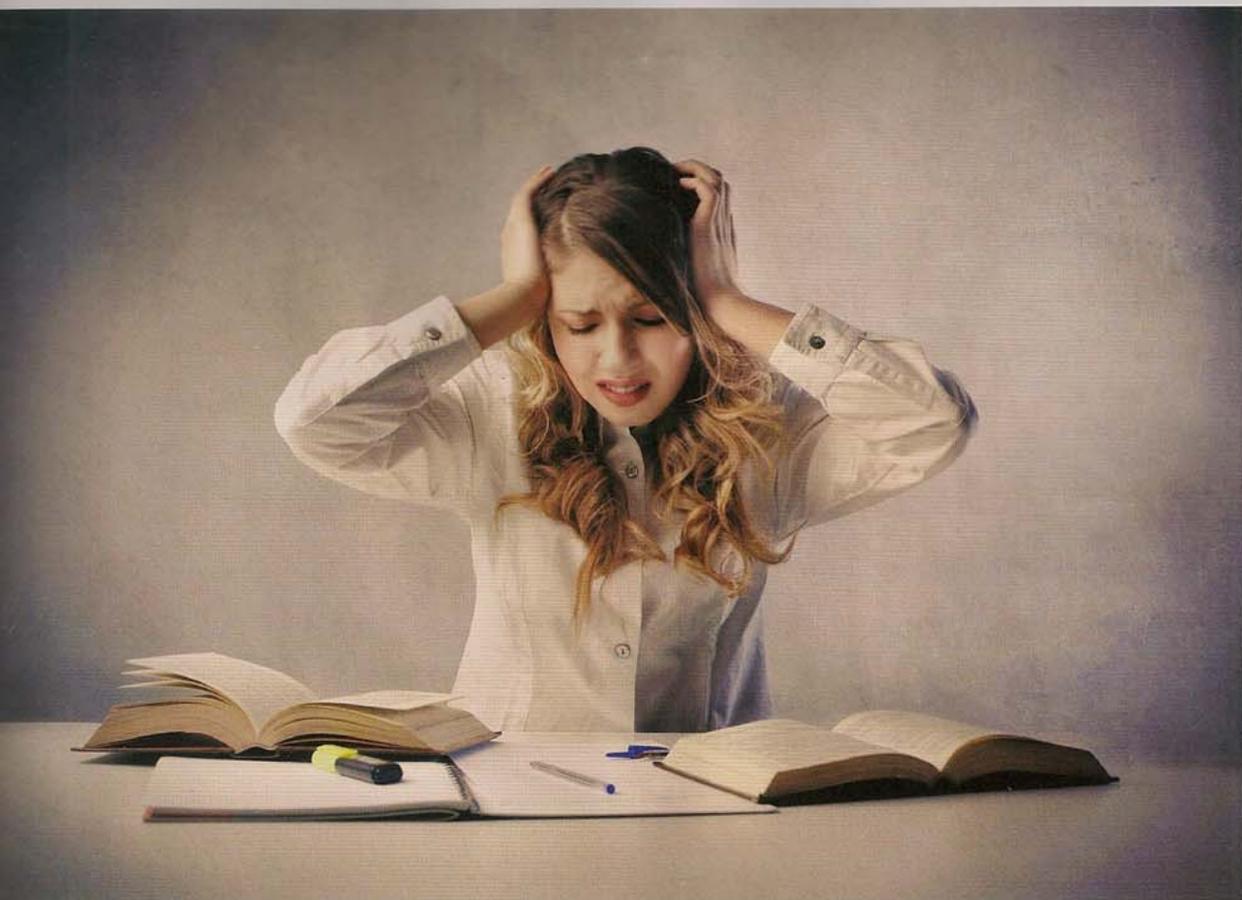
enseignants. Bien que cet entraînement ne réduise pas le nombre de facteurs de stress, il contribue à changer le rapport qu'a la personne aux facteurs de stress, et à renouveler son sens de la curiosité et les rapports qu'elle entretient avec les patients (en milieu hospitalier) ou les élèves (à l'école). Des facteurs de stress sociaux, comme la solitude chez les plus âgés, peuvent également diminuer en pratiquant la PLEINE CONSCIENCE. En 2012, le psychologue J. David Creswell et ses collègues de l'Université Carnegie Mellon ont suivi 20 personnes entre 55 et 85 ans qui participaient à un cours de MBSR, ainsi que 20 autres qui ne recevaient aucun traitement. L'équipe de Creswell a constaté que les troubles liés à la solitude (évalués par un questionnaire) dont se disaient atteints les gens, avaient chuté chez ceux pratiquant la MBSR, mais restaient inchangés chez les autres. La solitude n'est pas directement liée au nombre de contacts sociaux qu'entretient une personne. En fait, les programmes visant à accroître l'engagement social chez les personnes âgées ne diminuent pas nécessairement leur sentiment d'être déconnecté des autres... La formation par la PLEINE CONSCIENCE peut rendre la solitude moins pénible en aidant les gens, s'ils reconnaissent que, bien qu'ils se sentent seuls, leur solitude n'est pas véritablement ce qui les définit. Qui plus est, dans l'étude de Creswell, cette amélioration psychologique était accompagnée par des changements dans le fonctionnement du système immunitaire. Le cours de PLEINE CONSCIENCE réduit les niveaux de protéines pro-inflammatoires dans le sang, ce qui suggère que cet entraînement peut également diminuer le risque, chez les adultes âgés, de contracter des maladies inflammatoires comme le lupus ou l'arthrite rhumatoïde ! D'autres études indiquent que le cours de formation de PLEINE CONSCIENCE peut aussi soulager les symptômes de maux que le stress peut aggraver, comme le psoriasis, la dermatite, la fibromyalgie et le syndrome du côlon irritable. On peut même évoquer un indicateur biologique de la longévité. Dans une étude publiée en 2012, la psychologue Elissa S. Epel et ses collègues de l'Université de Californie à San Francisco, ont constaté que les personnes qui ont une plus grande propension au vagabondage de l'esprit ont des extrémités plus courtes (appelées télomères) de leurs chromosomes, que ceux dont les esprits étaient bien ancrés dans le temps présent ! Des télomères plus courts sont associés à une durée de vie plus courte pour un organisme... C'est pourquoi les auteurs suggèrent dans leur article: « L'état attentionnel concentré sur le présent peut favoriser un milieu biochimique en bonne santé et, par conséquent, la longévité des cellules ».

Focaliser notre attention avec la PLEINE CONSCIENCE

Alors que l'entraînement de PLEINE CONSCIENCE commençait à gagner du terrain et était reconnu comme un outil de bien-être et une aide à la réduction du stress, au début des années 2000, des scientifiques ont cherché à savoir, d'un point de vue cognitif, comment tout cela pouvait fonctionner. Jusqu'en

2007, le domaine des neurosciences cognitives ne s'était pas encore focalisé sur ce qui se passait dans le cerveau lorsque les gens pratiquaient la PLEINE CONSCIENCE. On se posait même la question de savoir si la connaissance des bases cérébrales de l'attention allait être en mesure de combler nos lacunes dans la compréhension du phénomène. Après tout, il y avait des parallèles frappants entre les théories contemporaines des systèmes cérébraux distincts, en charge de l'attention, et les contenus de textes anciens décrivant des pratiques millénaires pour rester calme, pour garder l'esprit ouvert et curieux de tout ce qui se déroule autour de nous. Le médecin Michael Baime, de l'Université de Pennsylvanie, le psychologue Jason Kropf, maintenant à la Harvard Medical School, ainsi que Scott Rogers, directeur des programmes et des formations, Mindfulness Research and Practice Initiative, à l'Université de Miami (Floride, USA), se sont donc mis à enquêter sur ce lien en demandant à 34 étudiants en médecine et en soins infirmiers d'effectuer un test d'attention visuelle. L'expérience consistait à détecter un marqueur apparaissant à l'un ou l'autre endroit d'un écran d'ordinateur. Parfois, on leur disait où et à quel moment la cible apparaissait ; d'autres fois, ils ont été, soit simplement prévenus quand elle apparaissait, soit ils ne recevaient aucune mise en garde... Ensuite, pendant huit semaines, la moitié des sujets ont été engagés dans un cursus d'exercices de PLEINE CONSCIENCE qui réclamait de concentrer pleinement son attention pendant 30 minutes par jour.

Plus tard, quand ils ont refait le test, ces volontaires étaient 5 % plus rapides à répondre au cours d'essais dans lesquels on leur disait à la fois, où et à quel endroit la cible apparaissait, indiquant qu'ils étaient mieux aptes à diriger leur attention sur l'emplacement indiqué que les participants non formés, qui eux n'avaient pas amélioré leurs performances ! Ces résultats ont été le premier indice que nous étions sur la bonne voie en reliant l'entraînement de PLEINE CONSCIENCE à la capacité d'une personne à orienter volontairement son attention dans l'espace. On a ensuite testé séparément les effets d'une « surveillance ouverte » sur l'attention en recrutant 17 autres personnes ayant déjà fait l'expérience d'une formation de PLEINE CONSCIENCE, dans le but de participer à une retraite d'un mois, incluant des pratiques de réceptivité et d'ouverture de l'attention, en plus des exercices sur la concentration. A la fin du mois, les participants ont amélioré leur capacité à voir la cible quand il n'y avait pas eu d'avertissement. Leurs réponses étaient 7 % plus rapides que celles des autres groupes qui avaient bénéficié seulement des exercices de concentration, ou n'avaient pas reçu de formation spécifique, ce qui suggère que les pratiques de « surveillance ouverte » renforcent l'attention et rendent les gens plus conscients de ce qui se passe autour d'eux. Depuis cette étude, des expériences menées par différentes équipes de recherche ont trouvé des avantages similaires à l'attention pour ce qui est de ces deux types d'exercices de PLEINE CONSCIENCE. L'entraînement à ces techniques peut ainsi améliorer vos capacités de stimulation tactile, aussi bien que visuelle.



► *Les exercices de Pleine Conscience seraient aussi une bonne alternative au stress.*

Une expérience peu banale

En 2011, la psychologue Catherine Kerr et ses collègues de Harvard ont engagé huit personnes pour un cours de MBSR de huit semaines, ce qui nécessite 45 minutes de pratique quotidienne. Les chercheurs ont ensuite fait apparaître un mot sur l'écran d'ordinateur désignant une partie du corps, comme « main » ou « pied ». Il fallait ensuite appuyer sur une touche. Miss Kerr et ses collègues ont alors mesuré les signaux magnétiques de 7 à 10 hertz sur des neurones du cuir chevelu au dessus de la zone représentant la main dans le cortex somato-sensoriel, une région du cerveau qui enregistre les sensations des diverses parties du corps. Parmi les participants qui ont suivi le cours, mais pas chez huit autres personnes non qualifiées, les chercheurs ont constaté une plus grande puissance du signal dans cette zone de la main du cerveau, après avoir vu s'afficher « main », reflétant une volonté accrue des neurones à s'activer. C'est bien la signature de l'attention dans le cerveau. Cette activité neuronale anticipée, avant que la main n'appuie sur la touche, suggère que la MBSR « met en accord » la capacité des gens à générer des représentations à haute résolution de la main, ou d'autres parties du corps, aiguissant ainsi la conscience du corps. Ces résultats peuvent aider à expliquer comment la MBSR atténue

l'impact psychologique de la douleur chronique. Si une personne attire volontairement l'attention sur certaines parties de son corps sujettes à la douleur, elle peut remarquer des fluctuations subtiles des sensations à ces endroits, au point où l'idée même de la douleur comme « chose » monolithique peut s'effondrer et se transformer en sensations changeantes. En conséquence, la douleur devient moins pénible à supporter. Des mécanismes similaires liés à l'attention peuvent être en jeu en ce qui concerne les facteurs de stress psychologiques et sociaux. Dans ces cas, l'attention portée sur le moment présent, et la surveillance des états tristes ou de la solitude, peuvent aider à minimiser l'importance perçue par l'individu de ces formes de souffrance.

Réguler l'humeur par la PLEINE CONSCIENCE

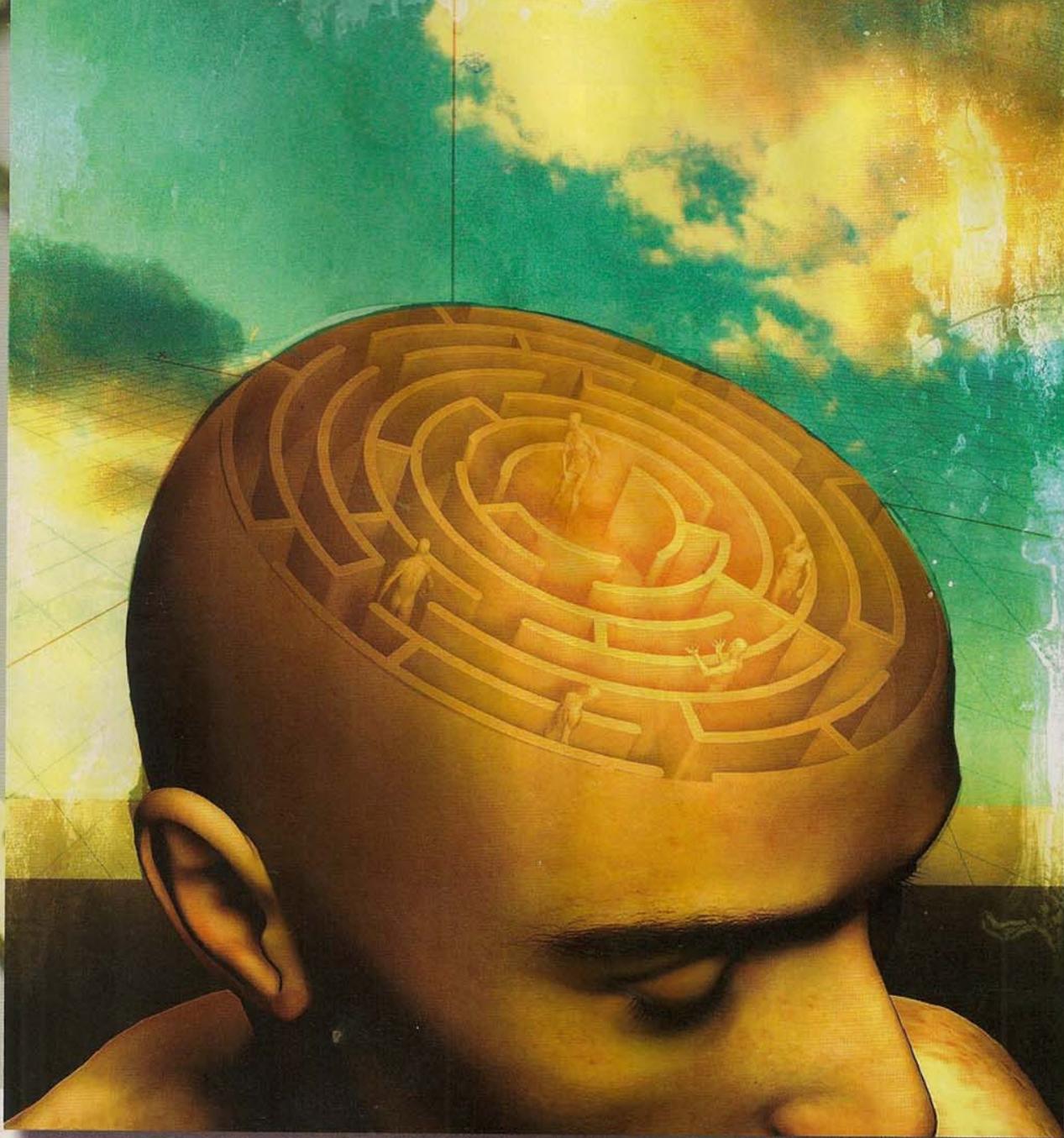
Récemment, les chercheurs ont fait un lien entre l'entraînement de PLEINE CONSCIENCE, et à la fois un renforcement de l'attention et une humeur meilleure. Dans une étude publiée en 2010, ils ont testé 51 Marines américains, dont 34 étaient engagés dans des exercices de PLEINE CONSCIENCE impliquant une attention renforcée. Cet entraînement a été développé par Elizabeth A. Stanley, professeur d'études de sécurité à l'Université de Georgetown. On a demandé aux Marines de se souvenir des lettres



► *L'entraînement de PLEINE CONSCIENCE augmente la capacité d'une personne à orienter volontairement son attention dans l'espace.*

qui apparaissent sur un écran d'ordinateur, avant et après des problèmes mathématiques simples qu'ils étaient censés résoudre. Cette tâche a évalué leur mémoire de travail, ainsi que leur capacité à retenir et à manipuler des informations sélectionnées, le tout en quelques secondes. La mémoire de travail, qui s'apparente à un tableau blanc mental, travaille conjointement avec l'attention, qui apporte des informations et empêche les distractions. Les personnes disposant d'une plus grande capacité de mémoire de travail – pensez à un grand tableau blanc ! – sont mieux à même de réguler l'humeur et de prévenir le vagabondage de l'esprit. Malheureusement, les capacités de notre mémoire de travail se réduisent en cas de stress, ce que les Marines expérimentent réguliè-

rement quand ils se préparent pour un déploiement militaire. En tout cas, nous avons constaté que les Marines qui n'avaient pas effectué un entraînement de PLEINE CONSCIENCE avaient une capacité de mémoire de travail inférieure, des esprits plus vagabonds et une humeur bien plus mauvaise à la fin de huit semaines, par rapport à ceux qui avaient fait le stage. Les Marines qui se sont livrés à des exercices de PLEINE CONSCIENCE pendant 12 minutes ou plus tous les jours, ont gardé leur capacité de mémoire de travail, une bonne concentration, ainsi qu'une humeur stable au cours des huit semaines. **Plus une personne pratique les exercices, mieux elle y réagit avec des améliorations évidentes dans la mémoire et dans l'humeur**, à la fin de la formation. Ces résultats



► *Les exercices de pleine conscience permettent d'améliorer la mémoire.*

sont en accord avec d'autres qui ont suggéré qu'un meilleur contrôle de l'attention était le moyen le plus efficace pour réguler l'humeur.

Que se passe-t-il dans notre cerveau ?

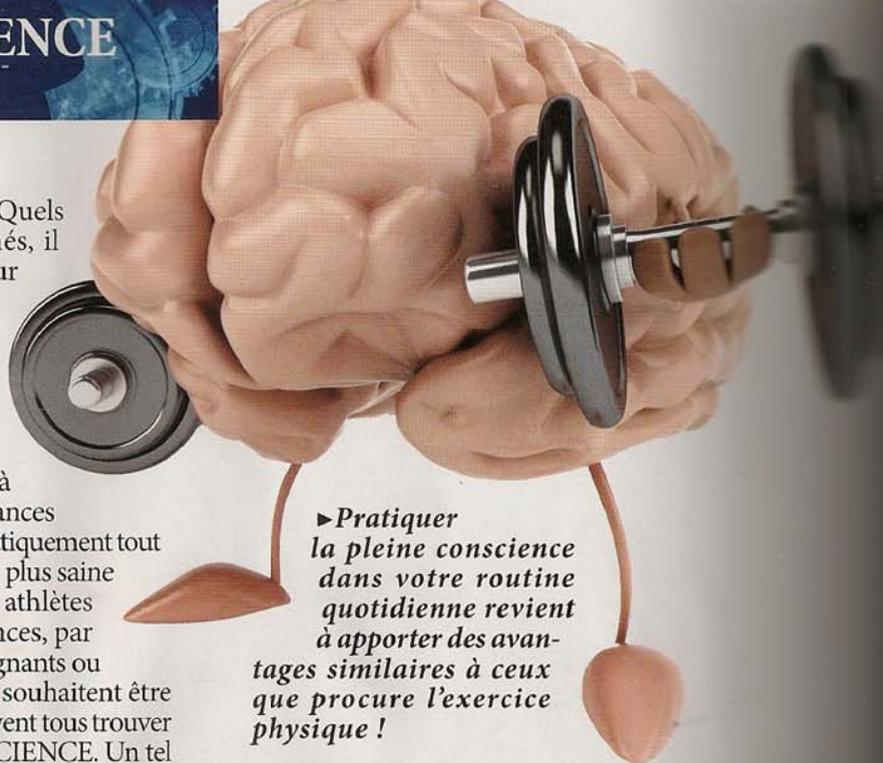
Plusieurs groupes de chercheurs ont constaté que ces améliorations dans les performances correspondent à des changements dans la structure et le fonctionnement du cerveau. Notamment certaines régions du cortex préfrontal et du cortex pariétal (à l'avant, et à la surface supérieure du cerveau) soutiennent l'attention sélective volontaire. Pendant ce temps, d'autres parties du cortex préfrontal et du cortex pariétal, ainsi que la structure qu'on appelle l'insula, forment un réseau qui surveille ce qui se passe au niveau fonctionnel. En 2012, la neuroscientifique Eileen Luders et ses collègues de l'Université de Californie, Los Angeles, ont indiqué que certaines parties de ce réseau cérébral – et en particulier l'insula – sont plus intimement et plus étroitement plissées chez les gens qui se sont engagés dans une formation de PLEINE

CONSCIENCE, depuis une vingtaine d'années, par rapport à des personnes similaires, mais non entraînées. Les plis supplémentaires sont très susceptibles d'indiquer une communication plus efficace entre les neurones dans ces régions, ce qui sous-tend évidemment une meilleure capacité d'attention !

L'art de cultiver la conscience

L'attention n'est certainement pas la seule façon de faire fonctionner la PLEINE CONSCIENCE. Mais ces techniques sont les plus susceptibles de modifier et de renforcer les réseaux et processus cérébraux. Plusieurs études suggèrent, en effet, que de tels exercices **changent l'esprit, passant d'un mode de visualisation narratif du soi (où le personnage central de l'histoire, c'est vous !) vers une vision plus empirique (où vous pouvez observer le déroulement de vos pensées, sentiments et sensations au fil du temps)**. D'autres études indiquent que les changements émotionnels ou l'apaisement des symptômes physiologiques induits par le stress peuvent conduire

à des améliorations psychologiques. Quels que soient les mécanismes incriminés, il faut retenir l'amélioration sensible pour les personnes qui souffrent. Et sur un plan mental, pratiquer la PLEINE CONSCIENCE dans votre routine quotidienne revient à apporter des avantages similaires à ceux que procure l'exercice physique ! Comme un antidote à la dispersion de l'esprit, à la mauvaise humeur et au stress, ces séances d'entraînement mental peuvent aider pratiquement tout le monde à vivre une vie plus heureuse, plus saine et plus épanouie. Les étudiants ou les athlètes qui veulent améliorer leurs performances, par exemple, ainsi que les parents, les enseignants ou les soignants en milieu hospitalier qui souhaitent être plus attentifs aux besoins des autres, peuvent tous trouver utile une formation de PLEINE CONSCIENCE. Un tel entraînement du corps et de l'esprit est même essentiel pour des gens comme les soldats, chirurgiens ou contrôleurs aériens, dont la faculté à contrôler et à surveiller leur attention peut être une question de vie ou de mort ! En apprenant à concentrer notre attention dans les exercices de PLEINE CONSCIENCE, nous gagnons le contrôle



► **Pratiquer la pleine conscience dans votre routine quotidienne revient à apporter des avantages similaires à ceux que procure l'exercice physique !**

sur notre bonheur et notre santé. Peut-être le temps est venu pour nous tous de cultiver une plus grande sensibilisation de nos expériences, instant par instant, et ainsi un meilleur accès à notre conscience ? ■

Comment capter l'attention

La PLEINE CONSCIENCE, mettant l'accent sur le moment présent, a prouvé les avantages qu'elle apporte pour la santé et le bonheur. S'engager dans des séances quotidiennes d'entraînement de PLEINE CONSCIENCE peut vous aider à assumer ce mode mental dans votre vie de tous les jours. L'exercice qui va suivre dure entre 10 et 15 minutes, et est conçu dans un double but : focaliser votre attention par la concentration, et vous sensibiliser plus largement aux sensations. Voici ce qu'il faut faire :

- **Asseyez-vous dans une position verticale stable, les mains posées sur les cuisses, ou joignez délicatement.**
- **Abaissez ou fermez les yeux, ce qui est le plus confortable pour vous.**
- **Prêtez attention à votre souffle, et suivez son mouvement à travers tout votre corps.**
- **Notez les sensations autour de votre ventre quand l'air rentre et sort par le nez et la bouche. Vous avez respiré toute la journée - toute votre vie - mais c'est seulement maintenant que vous prêtez attention au souffle !**
- **Choisissez une zone de votre corps touchée par votre respiration et concentrez votre attention sur celle-ci. Contrôlez votre attention, pas la respiration en elle-même.**
- **Lorsque vous remarquez que votre esprit commence à vagabonder - et c'est ce qui va se passer - ramenez votre attention sur votre respiration.**
- **Après 5 à 10 minutes, passez de la focalisation à la surveillance. Imaginez que votre esprit est un vaste ciel ouvert et que vos pensées, sentiments et sensations sont comme des nuages qui passent.**
- **Sentez comment votre corps tout entier réagit à votre souffle. Soyez réceptif à vos sensations sur ce qui se passe à cet instant précis. Soyez attentif à l'évolution de la qualité de l'expérience - les sons, les arômes, la caresse d'une brise, vos pensées...**
- **Après environ cinq minutes, levez votre regard ou ouvrez les yeux.**