

PREMIERE ETAPE

LA PRESENCE ATTENTIVE AU CORPS

Lors de cette première étape de l'entraînement, nous commençons par entrer en contact avec notre corps, nous éveillant à nos sensations corporelles. Nous avons généralement tendance à ignorer notre corps, à être plus ou moins coupés de celui-ci, n'en ayant qu'une vague représentation mentale. Le plus souvent, nous pensons à notre corps plutôt que nous ne le sentons. Dans cette première étape, nous allons apprendre non pas à penser à notre corps mais à simplement le sentir. Nous allons nous entraîner à « sentir » notre corps dans sa totalité et découvrir, petit à petit, comment celui-ci reflète notre état intérieur.

Si nous y sommes attentifs, nous verrons que notre corps peut être une sorte de tableau de bord, de baromètre, nous permettant de discerner nos états d'être, nos états mentaux et émotionnels. L'observation attentive du corps va progressivement nous aider à sentir nos émotions et à développer une meilleure connaissance de nous-mêmes. La présence aux sensations de notre corps va graduellement nous aider à développer ce que l'on nomme l'intelligence émotionnelle.

RAPPEL DES OUTILS ET DES POINTS GENERAUX

Les outils de la pleine présence

Nous allons commencer à utiliser les deux outils de la pleine présence : la présence attentive et le rappel qui ont été présentés dans le chapitre 2 "La méthode d'entraînement". La pratique consiste à se familiariser avec ces deux outils qui vont nous accompagner tout au long de l'entraînement. La seule variation sera la qualité de la présence : d'abord attentive, puis ouverte et attentive et finalement ouverte, attentive et bienveillante.

- **La présence attentive.** Lors de la première étape l'attention* consiste à être présent, attentif à la sensation du corps, à être dans la présence attentive au corps.
- **Le rappel.** Dans la première étape il consiste à revenir à la présence attentive au corps, à la pleine sensation du corps, chaque fois que nous en avons été distraits, chaque fois que nous avons perdu la sensation corporelle de la présence attentive au corps. La faculté de rappel est fondée sur la vigilance, qui permet de discerner si nous sommes dans la présence attentive au corps ou distraits de celle-ci.

Les points généraux : l'observation et les retours d'expérience

L'observation et les retours d'expérience sont très importants. L'observation est d'abord la vigilance à notre état pendant les sessions. Les retours d'expériences, à la fin d'une session nous font prendre conscience de ce qui s'est passé et nous apprennent à en rendre compte. Ainsi nous pouvons ajuster notre pratique et obtenir des conseils si nécessaires. Les rapports d'expériences se font brièvement, après chaque méditation, oralement si l'on se trouve dans le cadre d'un séminaire-retraite de pleine présence, ou par écrit, régulièrement, sur son carnet d'entraînement. Ils aiguisent notre discernement et contribuent à développer la capacité et le vocabulaire nécessaires pour exprimer notre expérience, ce qui nous aide à la comprendre et à l'approfondir. Dans ces « retours d'expérience », on notera, notamment, si on a observé ou ressenti quelque chose de particulier durant la session, ainsi que la qualité d'attention et de rappel qu'on y a vécu.

Des rapports d'expérience se font aussi sur l'expérience vécue dans la journée. On remarquera dans quelle mesure on a prêté attention à son corps dans nos activités - plus ou moins que d'habitude ? Ces observations seront rapportées, très simplement et succinctement, sur notre carnet d'entraînement. Vous trouverez également en fin d'ouvrage des outils aidant à les prendre en note. Ils peuvent être utilisés tel quel ou vous servir d'inspiration pour créer vos propres rapports d'expérience dans un journal personnel.

La première étape comprend huit présentations et pratiques :

1. Apprendre à « sentir son corps » (P 5)
2. Stimuler la sensation corporelle (P 6)
3. La simple présence assise (P 7)
4. Les étirements assis (P 8)
5. Les sept points de la posture assise (P 9)
6. Approfondir l'expérience du corps : le *body scan* (P 10)
7. Etre à l'écoute de son corps (E 9)
8. L'interdépendance corps-souffle-esprit (E 10)