

Attitudes, conseil et résumé de la deuxième étape

Les attitudes caractéristiques de la deuxième étape

- 3- la suspension de jugement
- 4- L'accueil neutre et bienveillant
- 5- La présence attentive aux inspirs-expirs

La troisième attitude : la suspension de jugement

De façon générale, le non-jugement relève de la fraîcheur de l'état d'esprit du débutant : l'expérience est vécue telle qu'elle est, sans conceptions ni projections. Elle n'est ni interprétée, ni catégorisée, ni évaluée, comme étant bonne ou mauvaise, ou quoi que ce soit d'autre. Les sensations, les pensées et les émotions sont vécues telles qu'elles apparaissent, sans jugement aucun.

Pour autant, le non-jugement n'est pas de l'indifférence, mais une simple suspension de jugement et de mentalisation. C'est la suspension de la catégorisation, de l'étiquetage, que notre mental est habitué à opérer. Dans le non-jugement, nous accueillons ce qui se présente « tel quel ». En revenant à la simple sensation de l'inspir-expir, la suspension de jugement nous permet d'apprendre à laisser être. Il suffit de rester tranquille plutôt que d'être toujours à évaluer ou juger dans son mental.

La quatrième attitude : l'accueil neutre et bienveillant

L'accueil neutre et bienveillant ou « accueil-acceptation » est l'attitude mentale consistant à :

- Accueillir l'expérience en s'ouvrant à elle telle qu'elle est.
- Accepter que ce qui est soit tel que c'est.

Le non-jugement et l'acceptation sont deux attitudes qui vont de pair.

L'acceptation consiste à accepter la réalité telle qu'elle est, la voyant et la laissant être, à accepter ce qui se présente sans rien rejeter ni modifier.

Le non-jugement et l'acceptation sont des attitudes d'accueil. Mais accueil ne signifie pas résignation. Accepter que les choses soient telles qu'elles sont est une attitude réaliste qui n'équivaut en rien à se résigner et à subir les situations passivement.

Nous avons très souvent tendance à refuser de vivre les situations qui nous déplaisent et à lutter en refusant les émotions et les sensations qu'elles suscitent en nous. Accueillir implique de mettre fin à ce déni en acceptant la réalité. Il devient alors possible de la vivre de manière adéquate et de la transformer quand nécessaire.

La cinquième attitude : la présence attentive aux inspirs-expirs*

La présence attentive aux inspirs et expirs constitue un élément fondamental de l'entraînement, elle consiste à sentir le souffle continûment dans sa pulsation.

Nous avons vu précédemment le lien étroit qui existait entre le corps, le souffle et l'esprit. En développant l'attention au rythme et à la sensation naturelle de la respiration nous développons l'intelligence émotionnelle qui nous aide à réguler nos émotions.

Par exemple, quand nous sentons une émotion monter en nous, nous pouvons simplement orienter notre attention vers l'inspir-expir et ainsi commencer à sentir une détente de l'émotion en nous (nous développerons cette notion dans l'étape cinq "la pleine présence aux émotions").

Il ne s'agit pas, cependant, d'entrer en une attitude de conscience crispée ou de concentration sur la respiration, ce qui serait totalement contre-productif. Les moments de rappel et d'attention permettent de revenir à la sensation naturelle d'inspir et d'expir. Petit à petit, par de fréquents rappels, de fréquentes petites pauses, nous nous exerçons à rester dans la présence attentive au souffle tout au long de notre journée.

Le conseil de la deuxième étape

A la deuxième étape il s'agit de vivre la sensation du souffle, de sentir que « ça respire » continûment, en laissant la respiration être telle quelle, naturellement.

Le résumé de la deuxième étape

La présence attentive au souffle est un entraînement accessible dans tous les moments de notre vie grâce à un support d'attention toujours présent : la respiration.

Nous sentons la respiration complète – abdominale, thoracique et claviculaire – et le mouvement du souffle au niveau des narines. Nous pratiquons ensuite la présence attentive à la sensation de la respiration, sans nous en laisser distraire. Compter ses respirations peut aider. Pendant la journée, nous apprenons à faire de petites pauses, courtes mais fréquentes, toujours dans l'attention suivie à notre respiration.