

Pratique type pour la cinquième étape

- **Session assise**

L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence (30 - 40 mn)

Il est recommandé de faire cette pratique type tous les jours si possible, au moins 6 jours par semaine. Notez que l'introduction de la session et sa conclusion sont toujours les mêmes.

INTRODUCTION DE LA SESSION (2')

- Entrée en présence et motivation bienveillante
(Voir chap. 2 "La pratique de la pleine présence en session")

LA PRATIQUE PRINCIPALE (30')

- Étirements assis – **P 8** (3')
- Les sept points de la posture assise – **P 9** (1')

POUR L'ENTRAINEMENT A L'INTEGRATION DES PENSEES

- L'intégration des pensées avec et sans étiquetage – **P 31** (10')
- L'intégration des pensées dans la présence ouverte relâchée – **P 29** (7')
- L'intégration des pensées en l'état d'observateur abstrait – **P 30** (7')

POUR L'ENTRAINEMENT A L'INTEGRATION DES EMOTIONS

- L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps – **P 32** (10')
- Pleine présence en une émotion désagréable – **P 34** (7')
- Pleine présence en une émotion agréable – **P 33** (7')

LA CONCLUSION (1')

- Clôture de la session dans un état d'esprit positif de réjouissance, de satisfaction et de dédicace altruiste.

Le timing des différentes parties est donné à titre indicatif, il est important de ne pas se fixer sur les durées et de savoir pratiquer avec souplesse, suivant les circonstances.

- **Rappels : méditation en action semaine 5**

« L'intégration des pensées et des émotions dans la pleine présence »

Les trois types de rappels présentés ci-dessous se pratiquent autant de fois que possible.

INSTANTANES

- Simple rappel à l'intégration des pensées et des émotions dans la présence ouverte et relâchée

PETITES PAUSES

- Trois minutes de pratique d'intégration des pensées dans l'une ou l'autre des trois méthodes.
- Trois minutes de pratique d'intégration des émotions avec la méthode en trois temps

SITUATIONS PARTICULIERES

Récurrentes

- Matin : en se levant, avoir l'intention de pratiquer les rappels tout au long de la journée
- Midi : commencer le repas avec une petite pause et manger en pleine présence
- Soir : faire le bilan de la journée, pratiquer le body scan en s'endormant

Occasionnelles

- Contempler le ciel et l'espace
- Faire la vaisselle et la cuisine en pleine présence
- Accueillir offrir avec les émotions qui arrivent
- S'habiller en pleine présence
- Pratiquer la pleine présence dans les lieux publics et communs