



Ancrage dans le moment présent

L'exercice que nous appelons l'Ancrage dans le moment présent est un exercice de pleine conscience qui peut être utilisé dans la vie de tous les jours. Imaginez que vous êtes un navire sur la mer. La mer se lève et des vagues percutent le navire. Vous avez alors le choix, vous laissez bousculer ou jeter l'ancre. Jeter l'ancre ne va pas arrêter les vagues mais le navire restera ancré et ne pourra pas être déplacé.

Pour commencer, je vous invite à vous asseoir sur une chaise. Adoptez une posture droite. Posez vos pieds fermement dans le sol. Poussez-les vers le bas. Sentez le sol sous vos pieds. Redressez bien votre dos. Prenez conscience du contact des jambes et des fesses avec la chaise. Puis, poser vos mains sur vos cuisses et observez également le contact.

Prenez maintenant conscience de votre respiration. Ce sera notre premier point d'ancrage. Focalisez votre attention sur la respiration en observant les sensations du flux de l'air qui passe par vos narines. Remarquez aussi les mouvements de la poitrine et du ventre qui accompagnent vos inspirations et vos expirations.

Faites dix respirations en étant en pleine conscience. Si vous remarquez que vos pensées vous ont amené ailleurs redirigez simplement votre attention de nouveau sur la respiration.

Après les dix respirations vous allez maintenant déplacer votre attention à un autre point d'ancrage. Nous allons focaliser notre attention aux pieds. Observez le contact de vos pieds avec le sol. Observez les sensations dans les pieds. Appuyez vos pieds fermement contre le sol si vous avez besoin. Restez en pleine conscience de ses sensations aux pieds pendant quelques instants.

Maintenant que nous sommes ancrés nous allons observer nos sensations. Portez votre attention aux sensations physiologiques dans votre corps. Restez en pleine conscience quelques instants avec ses sensations, ouvrez-vous à elles, accueillez-les avec une attitude curieuse et bienveillante.

Maintenant portez votre attention à votre esprit et observez vos pensées. Dans votre esprit, notez ce qu'elles disent.

Puis observez également vos impulsions comportementales. Qu'est-ce qu'elles vous disent de faire ? Est l'impulsion comportementale cohérente avec ce qui se passe ici et maintenant ?



Êtes-vous en train de réagir à quelque chose du passé ou en anticipant le futur ? Répondez avec un comportement en prenant compte de ce qui est important ici et maintenant.