

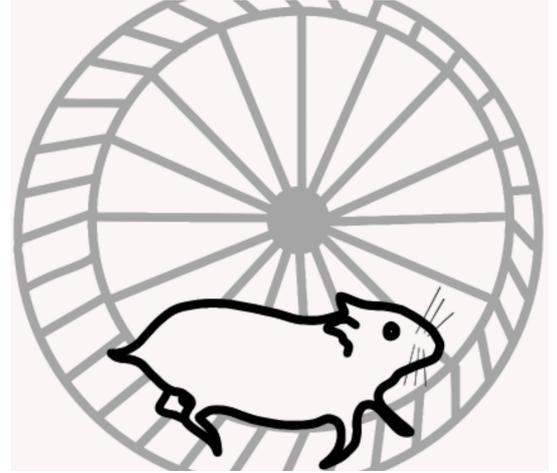
# UN ESPACE POUR SOI

## Le pouvoir de l'attention

Le « hamster » intérieur, comme l'appelle Serge Marquis, auteur de « On est foutu, on pense trop! », c'est notre mental qui rumine, râle, planifie, se juge... et court, court, court, sans cesse, pour se rendre absolument nulle part ... dans notre tête. Nous avons tou.te.s un « hamster » (et parfois un élevage entier) qui se met à trotter dès qu'on ouvre les yeux le matin. Il prend souvent toute la place dans notre tête et court dans sa roue, et plus il court, plus il nous stresse.

Pour l'arrêter, faites une pause et entraînez-vous à diriger volontairement l'attention sur quelque chose de concret. Quand l'attention est dirigée sur quelque chose de concret dans le moment présent, le « hamster » ne peut plus se l'accaparer.

Voici 2 exercices que vous pouvez faire facilement, même pendant des journées bien remplies.



### « Pour penser moins, ressentez plus »\*

Arrêtez-vous un instant et portez votre attention sur les sensations dans une partie du corps.

Vous pouvez choisir de :

- ressentir vos lèvres qui se touchent,
- boire une gorgée d'un verre d'eau fraîche, ressentir le changement de température dans la bouche et la sensation du contact entre la bouche et l'eau,
- poser la pointe de votre index sur vos lèvres et ressentir la sensation du contact ente votre doigt et vos lèvres,
- enlever vos chaussures un instant et ressentir le contact entre vos pieds et le sol.

Portez volontairement toute votre attention sur la sensation, gardez-la centrée dessus. Très rapidement votre attention va être détournée et va partir ailleurs. Le « hamster » intérieur se remet en mouvement... C'est tout à fait normal. Quand vous remarquez que votre attention a été détournée, ramenez-la en douceur vers la sensation corporelle.

Plus vous vous entraînez, plus vous deviendrez rapides à voir votre « hamster » intérieur recommencer à courir et plus vous serez capables de ramener votre attention là où vous l'avez choisi.

A travers ce genre d'exercice d'entraînement de l'attention, vous deviendrez aussi plus vigilant.e.s et capables de reconnaître votre « hamster » intérieur en action à d'autres moments de la journée.

\* citation de Svâmi Prajnâpad

### Si vous avez le temps de respirer, vous avez le temps de vous centrer

Faites une pause de respiration.

Que ça soit dans votre lit en vous réveillant le matin et avant de vous en endormir le soir ou en vous arrêtant quelques minutes en pleine journée de travail ou dans la voiture pendant que vous attendez quelqu'un ou encore en attendant votre tour dans la file au supermarché, prenez-vous un « espace de respiration ».

Cela peut être fait simplement pendant quelques respirations (6 à 8) ou pendant 3 minutes (selon où vous vous trouvez).

Ce petit exercice d'attention portée sur la respiration se décompose en trois temps.

Selon où vous êtes vous pouvez fermer les yeux.

1. Prenez d'abord conscience de ce qui vous traverse au moment où vous vous arrêtez (pensées, sensations, émotions, sans rien y changer, en essayant de ne pas juger, pour que le hamster n'accélère pas sa course...), puis portez votre attention sur la respiration.

2. Suivez votre souffle de son entrée dans votre corps par les narines, jusqu'à dans votre cage thoracique. Gonflez d'abord le thorax, entièrement, puis faites descendre le diaphragme et laissez l'abdomen se gonfler. Portez toute votre attention sur la respiration et dès qu'elle est détournée par vos pensées ou toute autre chose, ramenez-la en douceur à la respiration. Suivez avec attention 6 à 8 respirations complètes ou prolongez l'exercice pendant quelques minutes.

3. Enfin revenez avec votre attention à ce qui vous entoure et ce qui est là, réouvrez les yeux, respirez naturellement et reprenez vos activités.