

Habiter le moment présent

Présence

Avant de commencer

La pleine conscience ne consiste pas à faire le vide, à se détendre à tout prix ou à réussir une méditation parfaite. Elle consiste à remarquer ce qui est présent, ici et maintenant, puis à revenir avec douceur lorsque l'attention s'éloigne.

Principe commun aux exercices

Le travail de présence entraîne la capacité à poser, déplacer, élargir et ramener l'attention. Il ne cherche pas à contrôler parfaitement l'expérience, mais à reconnaître ce qui se passe dans le corps, l'esprit et l'environnement afin de répondre avec plus de liberté.

Choisir le bon exercice

Il n'est pas nécessaire de tout faire. Commencez par l'exercice le plus simple et le plus sûr pour vous aujourd'hui.

Quand je remarque...	Exercice conseillé	Pourquoi
Un besoin de revenir simplement au présent.	1 • Méditation simple	Revenir doucement au souffle quand l'esprit s'éloigne.
Une attention dispersée ou difficile à stabiliser.	2 • Une ou plusieurs cibles	Utiliser les pieds comme points d'appui disponibles.
Une attention trop fixée sur un seul élément.	3 • Élargir et rétrécir l'attention	Apprendre à déplacer volontairement le champ attentionnel.
Une expérience qui devient étouffante ou trop étroite.	4 • Ouvrir la focalisation	Inclure ce qui est difficile dans un espace plus vaste.
Un souvenir qui m'emporte dans le passé.	5 • Être présent avec le passé	Nommer ce qui apparaît maintenant pour revenir au présent.
Une difficulté à rester connecté à la tâche et au corps.	6 • Dedans / dehors	Inclure à la fois l'activité extérieure et le vécu intérieur.

Chaque exercice propose une manière différente de revenir au moment présent, sans chercher à supprimer ce qui se passe en vous.

EXERCICE 1

La méditation simple

Objectif • Revenir doucement au souffle lorsque l'esprit part ailleurs.

Durée • quelques minutes par jour

Quand l'utiliser : Quand vous avez besoin d'un point d'appui simple pour vous entraîner à revenir au présent.

Étapes

- Asseyez-vous dans une position stable, sur une chaise ou un coussin, le dos droit sans être rigide.
- Laissez les mains reposer naturellement. Les yeux peuvent rester entrouverts, le regard légèrement baissé.
- Portez l'attention sur la respiration : l'air qui entre, l'air qui sort, le ventre, la poitrine ou les sensations au niveau du nez.
- Quand vous remarquez que l'esprit est parti vers une pensée, un souvenir, une inquiétude ou un jugement, notez-le simplement et ramenez doucement l'attention vers votre souffle.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous n'avez pas cherché à faire le vide, ni à contrôler vos pensées. Vous avez simplement pratiqué un mouvement essentiel : remarquer où se trouve votre attention, puis la ramener doucement vers le souffle.

Chaque retour au souffle est un entraînement. Même si l'esprit part souvent, l'exercice fonctionne dès que vous remarquez ce départ et que vous revenez, sans vous juger.

EXERCICE 2

Une ou plusieurs cibles d'attention

Objectif • Stabiliser et élargir l'attention à partir des sensations des pieds.

Durée • 6 à 8 minutes

Quand l'utiliser : Quand votre attention est dispersée ou quand vous avez besoin d'un ancrage discret dans le présent.

Étapes

- Installez-vous assis ou debout, dans une position stable. Vous pouvez fermer les yeux si cela vous convient.
- Pendant deux minutes, portez l'attention sur la plante du pied gauche : contact, pression, température, poids, forme.
- Faites une courte pause et observez ce que vous avez remarqué.
- Pendant deux minutes, portez l'attention sur la plante du pied droit, avec la même curiosité.
- Faites une courte pause et observez ce que vous avez remarqué.
- Pendant deux minutes, essayez de sentir les deux pieds en même temps, comme si votre attention devenait plus large.
- Faites une courte pause et observez ce que vous avez remarqué.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez entraîné votre attention à se poser volontairement sur une cible, puis à se déplacer vers une autre, avant de s'élargir. Vous avez peut-être remarqué que votre conscience faisait des allers-retours : parfois centrée sur un seul pied, parfois capable d'inclure les deux.

Ce mouvement est précisément l'entraînement recherché. Il ne s'agit pas de rester parfaitement concentré, mais d'apprendre à diriger l'attention avec plus de souplesse et d'intention.

Les pieds peuvent devenir un point d'ancrage simple et discret dans le présent. En revenant à ces sensations, vous créez une petite pause entre ce que vous ressentez, ce que votre esprit raconte, et ce que vous choisissez de faire.

EXERCICE 3

Élargir et rétrécir l'attention

Objectif • Apprendre à modifier volontairement le champ de l'attention.

Durée • 5 à 10 minutes

Quand l'utiliser : Quand votre attention se fixe automatiquement sur une pensée, une sensation ou un détail difficile.

Étapes

- Choisissez une musique avec plusieurs instruments ou plusieurs couches sonores.
- Commencez par écouter l'ensemble du morceau : rythme, ambiance, volume, instruments, sensation globale.
- Puis rétrécissez l'attention vers un seul élément : la basse, la batterie, la voix, le piano ou un autre instrument.
- Après environ une minute, changez de cible et suivez un autre élément sonore.
- Revenez ensuite à l'ensemble du morceau et observez comment les éléments se combinent.
- Vous pouvez refaire un cycle : ensemble, instrument, autre instrument, ensemble.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Cet exercice montre que l'attention peut se rétrécir, s'élargir et se déplacer.

Dans les moments difficiles, l'attention se colle souvent à un seul élément : une inquiétude, une douleur, une erreur, un regard ou une émotion.

En vous entraînant avec la musique, vous apprenez à choisir plus consciemment le champ de votre attention.

Je peux apprendre à choisir le champ de mon attention, au lieu de rester coincé là où mon esprit m'emmène automatiquement.

EXERCICE 4

Ouvrir la focalisation

Objectif • Inclure une expérience dans un champ d'attention plus large.

Durée • 2 à 5 minutes

Quand l'utiliser : Quand une pensée, une sensation ou une situation prend toute la place.

Étapes

- Regardez un objet précis dans la pièce : sa forme, sa couleur, sa taille, sa position.
- Passez ensuite à un autre objet, puis à un autre. Remarquez l'attention étroite et focalisée.
- Maintenant, cessez de fixer un objet et percevez l'ensemble de la pièce.
- Portez attention à la relation entre les objets, l'espace qui les sépare.
- Portez attention aux différentes stratégies attentionnelles que vous avez utilisées pour le faire.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Ouvrir la focalisation, c'est passer de « je suis fixé sur un seul élément » à « je peux percevoir l'ensemble dans lequel cet élément apparaît ».

Vous ne supprimez pas l'élément difficile. Vous l'incluez dans un espace plus vaste.

Il peut y avoir cette pensée, et aussi les sons autour de vous. Cette sensation, et aussi vos pieds au sol. Cette émotion, et aussi la pièce autour.

Quand mon attention s'élargit, mon expérience devient moins étouffante.

EXERCICE 5

Être présent avec le passé

Objectif • Revenir au présent lorsque le passé hameçonne l'attention.

Durée • 5 à 10 minutes

Quand l'utiliser : Quand un souvenir, une honte, une colère ou une blessure ancienne vous absorbe.

Précaution • Commencez par un souvenir modérément difficile. Si le souvenir est traumatique ou trop intense, pratiquez avec un professionnel ou choisissez un contenu plus léger.

Étapes

- Choisissez un souvenir qui vous touche, mais qui reste supportable pour commencer.
- Formulez-le ainsi : « Je suis en train de me rappeler que... ». Cette phrase rappelle que le souvenir apparaît maintenant.
- Observez ce que le souvenir déclenche : émotion, sensation corporelle, pensée, envie d'agir ou autre souvenir.
- Nommez l'émotion : « Maintenant, j'éprouve l'émotion appelée tristesse, colère, honte ou peur. »
- Nommez les sensations : « Maintenant, je remarque une tension, un serrement, une chaleur, une boule dans le ventre. »
- Si une pensée apparaît, dites : « Je suis en train de penser que... ». Si une impulsion apparaît, dites : « Maintenant, je remarque l'envie de... ».

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez appris à revenir au présent même lorsque votre esprit vous emmène dans le passé. Le souvenir peut parler d'un événement ancien, mais ce que vous observez — les pensées, les émotions, les sensations corporelles ou les envies d'agir — se produit maintenant.

La phrase « **Je suis en train de me rappeler que...** » ou « **Je suis en train de penser que...** » aide à créer une petite distance avec ce qui apparaît. Elle permet de voir le souvenir comme un souvenir, la pensée comme une pensée, l'émotion comme une émotion.

Le but n'est pas d'effacer le passé, ni de ne plus être touché par lui. Le but est de remarquer quand vous êtes hameçonné, puis de porter votre attention sur ce qui se passe en vous, ici et maintenant. C'est cette prise de conscience qui ouvre un espace de liberté.

EXERCICE 6

Dedans / dehors

Objectif • Être présent à ce que vous faites et à ce qui se passe en vous.

Durée • 5 à 10 minutes

Quand l'utiliser : Pendant une activité simple : marcher, ranger, faire la vaisselle, cuisiner, jardiner ou plier du linge.

Étapes

- Choisissez une tâche simple du quotidien : faire la vaisselle, ranger, jardiner, marcher, cuisiner ou nettoyer.
- Commencez l'activité normalement, en portant attention à ce que vous faites : vos gestes, les objets, les sons, les mouvements, le rythme de l'action.
- Tout en continuant la tâche, ouvrez une partie de votre attention à ce qui se passe dans votre corps : sensations, tensions, chaleur, froid, respiration, fatigue, détente, douleur ou énergie.
- Observez une sensation corporelle sans chercher à la modifier. Demandez-vous doucement : où se situe-t-elle ? Quelles sont ses limites ? Est-elle chaude ou froide, tendue ou relâchée, stable ou changeante, légère ou intense ?
- Revenez plus pleinement à la tâche, tout en gardant cette sensation en arrière-plan. Continuez à agir, regarder, toucher, écouter, bouger.
- Alternez quelques fois : un moment vers l'intérieur — les sensations du corps — puis un moment vers l'extérieur — la tâche en cours.
- Remarquez, sans chercher à analyser, s'il existe un lien entre ce que vous faites et ce que vous ressentez. Par exemple : satisfaction, ennui, fatigue, tension, plaisir, impatience ou calme.
- Terminez en prenant quelques secondes pour observer l'ensemble : vous êtes ici, en train d'agir, avec un corps qui ressent et un esprit qui remarque.

Ce que j'ai remarqué

.....

.....

.....

.....

.....

A retenir :

Dans cet exercice, vous avez entraîné votre attention à rester souple : tournée à la fois vers ce que vous faites et vers ce qui se passe en vous. Il ne s'agit pas de choisir entre l'extérieur et l'intérieur, mais d'apprendre à passer de l'un à l'autre sans vous y accrocher.

Vous avez peut-être remarqué que votre corps réagit à la tâche : tension, fatigue, plaisir, ennui, satisfaction, agitation. Ces sensations ne sont pas des problèmes à résoudre immédiatement. Elles sont des informations à observer.

Le but n'est pas de tout analyser, ni de trouver absolument un lien entre la tâche et ce que vous ressentez. Le but est de rester présent à l'expérience complète : l'action en cours, le corps qui ressent, et l'esprit qui remarque.

Cadre de sécurité

Ces exercices peuvent mettre en contact avec des pensées, des émotions, des souvenirs ou des sensations sensibles. Ils se pratiquent avec douceur.

Ne forcez pas • Commencez par un exercice simple et un contenu modérément difficile. Il n'est pas nécessaire de travailler d'emblée avec l'expérience la plus intense.

Restez dans la fenêtre de tolérance • Si vous vous sentez submergé, arrêtez l'exercice, revenez au corps, regardez autour de vous, respirez, et demandez du soutien si besoin.

Pas de réussite attendue • Une pratique est utile dès lors que vous observez quelque chose : une pensée, une sensation, une distraction, une résistance ou un retour au présent.

Adaptez la cible d'attention • Si le souffle augmente l'inconfort, choisissez une autre ancre : les pieds, les sons, les mains, un objet ou l'espace autour de vous.

Revenir avec douceur • Le but n'est pas de contrôler parfaitement l'attention, mais de remarquer qu'elle part, puis de revenir sans vous juger.

Vous n'avez pas besoin d'être parfaitement présent. Il suffit de remarquer que vous êtes parti, puis de revenir, un instant après l'autre.