

**Résumé :**

**SÉANCE 6 (2H)**

- Revue des tâches à domicile (30 min)
- Méditation sur les émotions douloureuses et agréables (30 min)
- Méditation sur la marche (10 min)
- Débriefing (30 min)
- Enseignement (15 min) :
- Les 2ème et 3ème nobles vérités (doc. 6.1)
- « *Les pensées ne sont pas des faits et que nous ne sommes pas nos pensées* » (document 6.2) et "Notre esprit n'arrête pas de nous raconter des histoires" (Document 6.3 de Heider et Simmel)
- Tâche à domicile (5 min)

**SÉANCE 6 (2H)**

**- Revue des tâches à domicile (30 min) :** Faire un tour de table et demander à chaque participant comment ils ont vécu la tâche à domicile, soit la pratique quotidienne de 30 min de méditation sans objet et de 10 min sur la marche. Demander aussi aux participants de présenter, à voix haute, les 10 exemples issus de sa vie qui illustrent la 1<sup>ère</sup> noble vérité. Insister avec bienveillance pour que chacun donne son témoignage.

**- Méditation sur les émotions douloureuses et agréables (30 min) :** Inviter les participants à s'asseoir confortablement et avec le dos décollé du dossier du siège. Commence l'animation de la méditation sur les émotions douloureuses et agréables.

**- Méditation sur la marche (10 min) :** Aussitôt fini la méditation sur les émotions douloureuses et agréables, inviter les

participants à se mettre en rond et à marcher tout doucement, en file indienne, afin de faire la méditation sur la marche.

**- Débriefing (30 min) :** Une fois les deux méditations terminées, proposer aux méditants de partager verbalement leurs expériences. L'animateur parle aussi de son vécu et fait lien de son témoignage et ceux des méditants avec les concepts de la méditation selon Shapiro (2006) et la psychologie bouddhiste (document 1.2).

**- Enseignement (15 min) : La 2ème et 3ème nobles vérités.**

Présenter la deuxième et la troisième nobles vérités à l'aide du document 6.1. Il est important de faire le lien entre l'expérience méditative ces deux nobles vérités. Mentionner les phénomènes expérimentés lors de la méditation et leurs liens avec la 2ème et 3ème nobles vérités.

« *Les pensées ne sont pas des faits et que nous ne sommes pas nos pensées* » : aborder ce sujet à l'aide du document 6.2. Aussi aborder le texte "*Notre esprit n'arrête pas de nous raconter des histoires*" à l'aide du document 6.3 (Heider et Simmel) et de la vidéo (la télécharger sur le site [www.mbbp.ch](http://www.mbbp.ch))

**- Tâche à domicile (5 min) :** Il est demandé aux méditants de pratiquer quotidiennement 30 min de méditation sur les émotions douloureuses et agréables et 10 min sur la marche. Il faudra signaler que la pratique (de la tâche à domicile) n'est pas obligatoire dans le cadre du programme, mais indispensable pour son « expérimentation » et son évolution.

En outre il est demandé d'observer et de noter 10 exemples issus de sa vie qui illustrent les 2ème et 3ème nobles vérités et l'affirmation : « *Les pensées ne sont pas des faits et que nous ne sommes pas nos pensées* »

Les documents :

Document 6.1: Les 2ème et 3ème nobles vérités :

*2ème noble vérité : l'origine de la souffrance/insatisfaction (Samudaya)*

Les trois poisons de l'esprit qui sont les sources de souffrance/insatisfaction : L'avidité (sur-attachement), la haine et l'ignorance.

*3ème noble vérité : la cessation de la souffrance/insatisfaction (Nirodha)*

Prendre conscience que l'avidité (sur-attachement), la haine et l'ignorance engendrent l'avidité égocentrique ; il convient, dès lors, de s'en détacher.

Document 6.2: Les pensées

« LES PENSÉES SONT-ELLES VRAIES ? En général, nous sommes très attachés à nos pensées et à nos sensations, quelles qu'elles soient, et nous nous fions aveuglément à leur contenu, comme s'il s'agissait de la vérité, en reconnaissant rarement que pensées et sensations sont en réalité des événements discrets au sein du champ de la conscience, des apparitions minuscules et fugaces qui sont le plus souvent, au moins en partie sinon essentiellement, inexactes et peu fiables. » (Jon Kabat-Zinn, 2010, p. 65)

« Rappelez-vous que les pensées ne sont que le produit de la conjonction fugace d'un grand nombre de facteurs. Elles n'existent pas par elles-mêmes. Aussi, dès qu'elles surgissent, reconnaissez leur nature qui est vacuité. Elles perdront aussitôt le pouvoir d'engendrer d'autres pensées, et la chaîne de l'illusion sera rompue. Reconnaissez cette vacuité des pensées et laissez ces dernières se relâcher dans la clarté naturelle de l'esprit limpide et inaltéré. » (Matthieu Ricard, 2008, p. 119)

« Mon enseignement est comme le doigt qui indique la lune. Ne faites pas l'erreur de confondre le doigt avec la lune. » Bouddha (Thich Nhat Hanh, 1998, p. 29)

**Document 6.3: Notre esprit n'arrête pas de nous raconter des histoires (Vidéo de Heider et Simmel)**

Vous allez voir une vidéo élaborée par Heider et Simmel (vous pouvez la revisualiser ou la télécharger sur le site internet : [www.mbbp.ch](http://www.mbbp.ch)) et je vous demanderai de nous raconter, selon votre point de vue, à haute voix, l'histoire que se déroule dans ce film.

Après quoi, veuillez partager, à haute voix votre ressenti par rapport à cet exercice.

Ainsi, remarquez la tendance qu'il y a votre cerveau à vous faire un récit de situations vécues en fonction des conditions rencontrées... Et ceci même quand il n'y a pas des éléments probants liés à la narration en question. C'est pourquoi, votre cerveau va vous faire élaborer une histoire, mais il ne cherchera pas, en général, les preuves qui soutiennent la version de la narration en question.

#### **Document 6.4 : Méditation sur les émotions douloureuses et agréables**

Asseyez-vous confortablement, avec le dos décollé du dossier du siège et laissez, peu à peu, votre attention se poser sur le vécu émotionnel douloureux ou agréable...

Je porte mon attention à l'instant présent et j'observe ce que je suis en train de ressentir ici et maintenant. Que se passe-t-il en moi en ce moment ?

Je prends conscience de ma respiration... je prends conscience de l'ensemble de mon corps.

Je prends conscience de mes émotions... Je les observe avec bienveillance... dans quel état me mettent-elles...sont-elles douloureuses ou agréables ?

Plutôt que penser à mes émotions, j'essaie de les ressentir... Dans quelle partie de mon corps se manifestent-elles ?

Quelles sont les conséquences sur ma respiration de ces émotions ?

Quelles pensées engendrent-elles ?

Si votre esprit est distrait un millier de fois, un millier de fois ramenez le à l'exercice avec douceur et bienveillance.

J'observe les conséquences sur ma respiration de ces émotions ?

J'observe les conséquences sur les pensées de ces émotions ?

Je ne suis pas dans l'émotion, mais dans la conscience de l'émotion... je n'essaie pas à modifier les effets des émotions et les émotions elles-mêmes, mais à les observer.

Les émotions qui me font souffrir ou me réjouir c'est juste une expérience humaine et normale ce n'est pas la première

et ni la dernière fois que cela m'arrive et d'autres êtres ont vécu cela pareil.

Je reste avec mes émotions douloureuses ou agréables, sans les nourries et sans les rejeter, et je les fais de la place... Je n'attends pas de cet exercice qu'il modifie mes émotions ou qu'il résolve mes problèmes. Je ne médite pas pour régler mes problèmes... je médite pour que mes problèmes ne prennent pas toute la place dans ma vie, dans mon présent... pour ne pas leur être asservie, anéanti et soumis...

Continuez à suivre ses instructions jusqu'au retentissement des clochettes. Et ensuite, tout au long de votre journée ou soirée prenez quelques secondes pour appliquer ses instructions de manière informelle...