



# Programme de 8 jours de Méditation

Sophie Caristan-Llamas, 27 avril 2020

## Exercice jour 1

### La météo, métaphore de nos états d'âme et nos humeurs

#### Instructions :

Au moins une fois au cours de la journée, faites une petite pause de 5mn minimum dans la posture de votre choix, mais dans l'immobilité de préférence. Fermez les yeux.

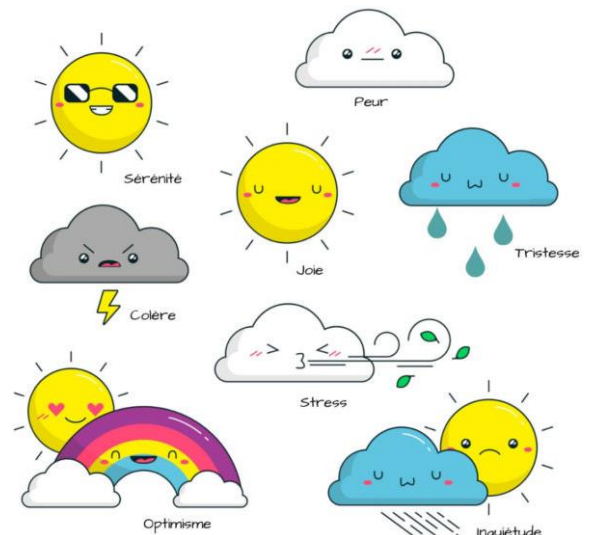
Observez avec une attention attentionnée (sans jugement), ce qu'il se passe en vous.

Notez quelles sont vos :

- Sensations corporelles,
- Pensées qui vous passent par la tête,
- Etat émotionnel du moment,
- Sentiment ou ressenti,
- Etat d'âme ou humeur.

#### Dire à voix haute, mentalement ou écrire :

- Que sentez-vous en vous en ce moment ?
- Est-ce comme s'il y avait des éclairs ?
- Est-ce plutôt comme de l'orage ?
- Un ciel gris, une averse ?
- Quel temps fait-il à l'intérieur ?
- Vous sentez-vous tendu.e ou détendu.e ?
- Y a-t-il du soleil à l'intérieur ?
- Comment vous sentez-vous ? Comme quand il y a des nuages ou qu'il pleut dehors ?
- Il y a peut-être de l'orage, comme quand vous êtes en colère, frustré.e ?
- Qu'est-ce que vous observez ? Que constatez-vous ? Que voyez-vous ?



Sans trop réfléchir, analyser ou conceptualiser, laissez faire, laissez venir le bulletin du temps et la température qui correspond à ce que vous ressentez en ce moment.

Notez l'influence que cette météo intérieure a sur votre perception des événements et sur les pensées, discours, histoires, monologues intérieurs....

N'essayez pas de ressentir autre chose ou de changer ce qui est. Tout comme le temps qu'il fait dehors, vous ne pouvez pas changer celui qu'il fait à l'intérieur.

Restez un moment auprès de ce que vous ressentez. Vous faites attention, avec gentillesse et curiosité, aux nuages, au ciel clair ou à l'averse qui arrive... Vous ne pouvez pas changer l'humeur ou l'émotion d'un coup.

#### Mais, vous pouvez cependant :

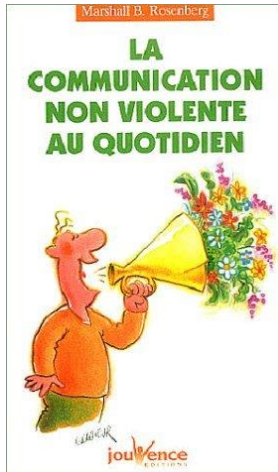
- ✓ Décider de ne pas vous focaliser, obsessionnel, alimenter ni donner trop d'importance à cette humeur, ne pas dramatiser...
- ✓ Vous souvenir qu'à un autre moment de la journée, le temps aura changé...
- ✓ Vous dire que pour l'instant, c'est comme ça. C'est ce qui EST. C'est la Vie. Et c'est bien ainsi. Les sentiments, émotions, sensations....changent, ils changent tout seuls.

**Et quand vous vous rendez bien compte de ce que vous ressentez maintenant, vous laissez les choses être comme elles sont...et reprenez vos activités**

### Conseil

*Vous pouvez noter sur le Calendrier du Programme imprimable qui se trouve dans les Ressources, ce que vous avez ressenti, vos observations ainsi que le nombre de fois que vous avez fait cet exercice dans la journée ou la semaine.*

### Ressource complémentaire pour mettre des mots sur vos émotions :



Deux ouvrages de Marshall Rosenberg, père de la communication non violente, qui regorgent de mots pour exprimer émotions et sentiments et les distingues des faux sentiments:

- ✓ La communication non violente au quotidien
- ✓ Les mots sont des murs ou bien ils sont des fenêtres