

## **AVANT DE COMMENCER LES SEANCES**

### **Une pratique de régulation des émotions**

Au cours de huit séances de deux heures hebdomadaires, nous nous réunirons dans une classe d'une dizaine de personnes pour apprendre de nouvelles manières d'aborder ce qui se passe dans nos esprits, pour partager et examiner ces expériences avec les autres participants.

Au cours de ces 8 séances sera incluse une Journée en Pleine Conscience, de 5 heures. Nous serons en silence les premières heures, pratiquerons méditations et mouvements en pleine conscience, puis échangerons en fin de journée sur l'expérience vécue.

### **Travail à domicile : l'importance de la pratique**

Nous travaillerons ensemble à changer les modes de penser qui ont souvent été actifs depuis longtemps. Ces patterns sont devenus des habitudes. Nous ne pouvons espérer réussir à les changer que si nous prenons du temps et faisons des efforts pour apprendre cette compétence.

Cette approche dépend entièrement de votre volonté de faire les exercices à domicile entre les séances. Ce travail prendra environ trois-quarts d'heure par jour, six jours sur sept pendant huit semaines. Il comprendra des tâches comme écouter des enregistrements, faire de courts exercices, etc. Nous savons qu'il est souvent très difficile d'extraire une telle quantité de temps pour quelque chose de nouveau dans des vies qui sont déjà très occupées et remplies. Cependant, l'engagement à consacrer du temps à ce travail à domicile est une partie essentielle du cours ; si vous ne vous sentez pas capables de prendre cet engagement, il vaudrait mieux ne pas commencer ce programme.

### **Faire face aux difficultés**

Les cours et les tâches à domicile peuvent vous enseigner comment être plus pleinement conscients et présents à chaque moment de la vie. La bonne nouvelle est que cela rend la vie plus intéressante, vivante et pleine. D'autre part, ceci signifie faire face à ce qui est présent, même quand c'est déplaisant ou difficile. En pratique, vous verrez que faire face et reconnaître les difficultés est à long terme la manière la plus efficace de réduire le mal-être. C'est également central dans la réduction du stress, la prévention de la dépression ou encore la gestion de douleurs chroniques. Voir clairement les sentiments, les pensées et les expériences déplaisantes, lorsqu'ils surviennent, signifie que vous serez en bien meilleure forme pour éviter qu'ils progressent vers un mal-être intense et persistant.

Dans les cours, vous apprendrez à faire face aux difficultés avec douceur, avec le soutien de l'instructeur et des autres membres de la classe.

## La patience et la ténacité

Comme nous allons travailler à changer des habitudes de l'esprit bien établies, vous devrez y investir beaucoup de temps et d'effort. Les effets de ces efforts n'apparaîtront peut-être que plus tard. A beaucoup d'égards, cela ressemble fort au jardinage – nous devons préparer le sol, planter les semences, nous assurer qu'elles sont bien arrosées et nourries, puis attendre patiemment les résultats.

De la même manière, nous vous demandons d'aborder les classes et les exercices à domicile dans un esprit de patience et de ténacité, vous impliquant pour mettre de l'effort et du temps dans ce qui vous sera demandé, tout en acceptant avec patience que les fruits de vos efforts n'apparaissent pas tout de suite.

Dans la joie de partager avec vous cette aventure,

*Nathalie Hannhart*

*« Sans peur laisse-toi pénétrer par le moment présent. »*

Genno Roshi