

## PRATIQUE DE CALME ET D'ATTENTION INFORMELLE

Les études réalisées dans divers centres de recherche internationaux montrent que la pratique quotidienne de quelques techniques informelles assez simples active le cerveau et qu'elle assure la concentration, l'empathie et la compassion. Elle contribue également à la gestion du stress, de l'anxiété et de la dépression.

Outre les techniques que nous venons de vous présenter, nous en suggérons d'autres, ci-dessous, qui peuvent être utilisées par le professeur à divers moments.

- Trois respirations conscientes : à tout moment, en tout lieu, être attentif(ve) à trois cycles complets de sa respiration. Nul besoin de la modifier, il suffit de l'accompagner telle qu'elle est. Si elle se modifie naturellement, aucun problème.  
Avec le temps, cette technique aide à développer une plus grande concentration et perception de soi, notamment dans les moments de stress.
- Brise-conditionnements ou choses impossibles : faire 5 choses par jour différemment de votre manière habituelle de les faire. Par exemple : se brosser les dents avec la main non dominante ou changer la séquence des mouvements; changer de parcours entre la maison et l'école; changer de rangement dans l'armoire ou dans un tiroir; changer la manière de mettre son T-shirt (vous commencez par le bras droit, gauche ou par la tête ?), etc. Nous exécutons d'innombrables actions et procédés en mode « pilote automatique » tous les jours, c'est-à-dire qu'il y a d'innombrables manières de changer et d'en prendre conscience. Cette technique aide à fixer notre attention sur le moment présent et à nous libérer de nos habitudes et de nos conditionnements mentaux et émotionnels.
- S'ouvrir aux sons : à tout moment, en tout lieu, fixer son attention sur les sons - internes et externes, proches et distants. Chercher à les écouter sans les classer, sans les étiqueter comme agréables ou désagréables.
- Regarder vers le haut : observer le plafond des lieux, le ciel, le sommet des arbres ou des immeubles.
- Voir l'espace autour : fixer son attention sur l'espace entre les choses. Observer les phénomènes tels qu'ils sont : couleurs, lumière, ombre et formes.
- Ouvrir ses sens à l'aliment : entrer réellement en contact avec l'aliment : observer sa forme et sa couleur, sentir sa texture et sa température, le sentir, l'écouter (du moins pendant la mastication), le toucher des lèvres, en laisser un morceau sur sa langue pendant quelques instants, en mordre un seul morceau et sentir ce qui se passe, le mâcher lentement, en observant le travail de la langue.

Ce sont là des techniques à pratiquer éventuellement; il n'est pas nécessaire d'essayer de le faire tout le temps. Il suffit de le faire une fois par jour, par exemple. L'important est de toujours percevoir aussi l'expérience interne : comment réagissez-vous à l'expérience ? Ressentez-vous des émotions ? Quelles pensées vous viennent-elles à l'esprit ? Comment votre esprit répond-il à chaque moment ?

Contentez-vous de percevoir l'expérience telle qu'elle est, de l'accepter, sans la juger ni l'analyser.