

TOUT COMME MOI

page
1/6

OBJECTIF //

- Élargir le cercle des personnes et des êtres pour lesquels nous avons une préoccupation authentique et encourager la connexion avec ceux se trouvant à l'autre bout du monde

DURÉE // 15-30 minutes

TAILLE DU GROUPE // peu importe

MATÉRIEL // Aucun

PRÉPARATION // Consultez les instructions et modifiez les indications à votre guise

GUIDE DE L'ACTIVITÉ

Nous ressentons souvent nos pensées et nos sentiments comme indépendants et séparés de tout et de tous. Cette visualisation guidée basée sur la compassion contrecarre notre tendance à catégoriser les autres comme différents, nous aidant ainsi à élargir progressivement le cercle des personnes et des êtres pour lesquels nous avons une préoccupation réelle et attentionnée, y compris des personnes très éloignées de nous. Les indications ci-dessous sont là pour encourager la connexion entre le participant et un « Autre » imaginé. Soyez flexible avec les indications - changez la langue en fonction de vos besoins et de vos préférences, et supprimez ce qui ne vous semble pas authentique pour vous et votre groupe.

Les visualisations sont comme des prières qui utilisent l'imagination et qui sont guidées par des instructions. Ils sont différents de la pratique de la méditation chrétienne, dans laquelle le mantra « Viens Seigneur Jésus » (ma-ra-na-tha) est répété en silence par les participants sur une période donnée. Pour en savoir plus sur la méditation chrétienne, veuillez visiter le site Web de la Méditation chrétienne du Québec et des régions francophones du Canada.

COMMENT DIRIGER UN EXERCICE DE VISUALISATION GUIDÉE //

Lorsque vous dirigez les autres à travers une visualisation, essayez de pratiquer vous-même en même temps. Il est bon de se référer aux instructions, mais vous ne devez jamais simplement parler ou lire « le script ». Les informations ci-dessous ont été adaptées des articles de Dr. Greg Serpa et Christiane Wolf: Comment diriger une pratique de méditation.

Les nouveaux animateurs ont tendance à penser que pour « bien faire les choses », ils doivent utiliser les mots exacts de la transcription. Mais ce n'est pas à propos des mots. Il s'agit de l'authenticité qui se déroule à chaque instant. Lorsque vous vous basez sur votre propre expérience et d'un lieu authentique, tout le monde peut le ressentir. Dans les pauses entre vos phrases ou signaux, connectez-vous vraiment avec votre corps, votre souffle.

TOUT COMME MOI

page
2/6

Sentez-le. Puis prononcez la phrase suivante. Ressentez ensuite dans votre corps votre propre expérience du moment présent. Pratiquez ce va-et-vient jusqu'à ce que cela paraisse naturel (et non plus comme un va-et-vient).

Parlez avec le ton de votre voix et votre volume habituels afin que les gens puissent vous entendre à travers la pièce. Assurez-vous que votre voix a une intonation normale et ne devient pas monotone. Sachez que votre voix peut devenir plus douce lorsque vous dirigez une classe par le biais d'une méditation guidée.

Il est important de laisser suffisamment d'espace entre les indications (10 à 40 secondes) pour permettre aux participants de prendre assez de temps pour faire ce que vous leur avez demandé de faire. Comptez deux à huit respirations (ou plus) entre les signaux, cela vous aidera à vous connecter à votre propre pratique et à faire varier la durée de la pause. Décalez vos indications et votre espacement pour correspondre aux besoins et aux capacités de votre groupe particulier.

Rappelez-vous: chaque fois que vous lirez une phrase, vos participants auront besoin de temps pour entendre les mots que vous dites ; pour répéter-les dans leurs esprits ; pour rappeler une série d'émotions, de souvenirs ou de pensées ; pour réfléchir sur ceux-ci ; pour éprouver de la compassion pour eux-mêmes ; et pour étendre la compassion pour « l'Autre ». Les instructions marquées d'une étoile (*) bénéficieront d'une très longue pause.

REMARQUES //

- Si vous n'avez jamais dirigé de visualisation guidée, vous souhaitez peut-être la pratiquer avec un ami ou un membre de la famille avant de la diriger avec votre groupe.
- Si vous n'avez jamais participé à une visualisation guidée, vous pouvez également le trouver utile d'en écouter une sur votre appareil électronique pour avoir une idée de son déroulement et de son style.
- Pour certains groupes, jouer une piste de méditation douce en arrière-plan peut aider les participants à se concentrer. Dans d'autres groupes, la musique de méditation peut être distrayante. Utilisez votre meilleur jugement pour décider d'intégrer ou non de la musique.

TOUT COMME MOI

page
3/6

INSTRUCTIONS //

Annoncez au groupe qu'ils passeront à la visualisation / méditation guidée

Si les participants sont assis sur une chaise depuis un moment, ou semblent physiquement inconfortables ou agités, prenez conscience de la situation et invitez tous ceux qui doivent bouger à trouver une place sur le sol – laissez leur une minute pour cela.

Maintenant, je voudrais vous inviter à trouver une posture de dignité et de facilité ...

S'installer dans une position confortable pour modéliser la posture

Avec le dos droit... posez vos mains sur les cuisses ou pliez-les sur les genoux... Attrapez légèrement votre menton... si vous êtes assis sur une chaise, plantez fermement les pieds au sol...

Si cela vous convient en ce moment, laissez les yeux se fermer...

Ou regardez doucement vers le bas, trouvez un endroit pour regarder... regardez sur vos joues ou le sol devant vous.

Prenez un moment pour tenter de vous sentir connecté aux personnes de votre vie qui vous ont touchés de manière positive et gentille... *

Et aussi vous sentir connectés à toutes les personnes dont vous touchez la vie... par votre gentillesse et par votre amour... *

Se sentir connecté à tout ça...

Penser maintenant à une personne de très loin... peut-être est-ce difficile de vous identifier à cette personne ou de vous sentir proche... peut-être est-ce une personne à laquelle vous n'avez jamais pensé auparavant... C'est peut-être l'ouvrier agricole qui a récolté les bananes dans votre cuisine... le travailleur du textile du Bangladesh qui a confectionné votre t-shirt... ou un réfugié que vous avez vu dans les nouvelles... *

Peut-être est-ce quelqu'un qui a été forcé d'abandonner ses terres à cause d'une catastrophe naturelle ou d'une contamination pétrolière ...peut-être est-ce quelqu'un qui a été forcé de fuir sa maison en raison de la guerre, ou de persécution religieuse ou ethnique... *

TOUT COMME MOI

page
4/6

Essayez de les imaginer en détails ...

À quoi ressemblent leurs visages? ... Comment sont leurs yeux?

Imaginez que cette personne est assise ou debout devant vous ...

Un autre être humain, tout comme vous ...

Maintenant, répétez silencieusement ces phrases en regardant cette personne:

- Cette personne a un corps et un esprit, tout comme moi ...
- Cette personne a des sentiments, des émotions et des pensées, tout comme moi ...
- Cette personne a éprouvé des douleurs physiques et émotionnelles dans sa vie et de souffrance, tout comme moi ... *
- À un moment ou à un autre, cette personne a été triste, déçue, en colère ou blessée, tout comme moi ... *
- Cette personne s'est sentie indignée ou inadéquate, tout comme moi ... *
- Cette personne s'inquiète et a parfois peur, tout comme moi ... *
- Tout comme moi, cette personne a envie d'amitié ... *
- Tout comme moi, cette personne apprend sur la vie ...
- Tout comme moi, cette personne veut être attentionnée et gentille avec les autres ...
- Cette personne veut se contenter de ce que la vie a donné, tout comme moi ...
- Cette personne souhaite être libérée de la douleur et de la souffrance, tout comme moi ...
- Tout comme moi, cette personne souhaite être en sécurité et en bonne santé ...
- Cette personne était autrefois un mignon petit bébé – tout comme moi ...
- Cette personne souhaite être heureuse, tout comme moi ...
- Cette personne souhaite être aimé, tout comme moi ...

Maintenant, permettez à quelques prières pour le bien-être de surgir :

- Je prie pour que cette personne ait la force, les ressources et le soutien social pour naviguer facilement dans les difficultés de la vie ...

TOUT COMME MOI

page
5/6

- Je prie pour que cette personne soit exempte de douleur et de souffrance ...
- Je prie pour que cette personne soit paisible et heureuse ...
- Je prie pour que cette personne soit aimée ...

Parce que cette personne est un être humain, tout comme moi ...

Maintenant que nous approchons de la fin de cette expérience, prenez un moment pour noter vos sentiments ... Il pourrait y avoir une certaine anxiété ou de l'agitation ... Ou de la tristesse ... Ou de la joie ... Des questions, de l'indifférence, de la colère, un sentiment neutre ... Quoi qu'il en soit – il n'y a pas d'émotion spécifique que nous recherchons ici ...

Si une phrase en particulier vous semble intéressante à explorer, n'hésitez pas à la dire à nouveau ...

Maintenant, si vous voulez, prenez un moment pour remercier la personne avec laquelle vous avez pratiqué de la manière qui vous semble appropriée ... *

Si ça vous convient en ce moment, mettez l'attention sur la sensation des mains... et des jambes et sur la sensation de contact avec ce sur quoi vous êtes assis.

Attirez l'attention sur le souffle...

Remarquant la sensation que vous pourriez ressentir dans les narines... ou dans la poitrine... lorsque vous inspirez... et expirez...

Si vos yeux étaient fermés, laissez-les doucement s'ouvrir.

Amenez maintenant une prise de conscience plus large des sons dans la pièce... des objets dedans ... de la lumière ...

Je vous remercie.

TOUT COMME MOI

page
6/6

CONCLUSION //

Invitez les participants à se souvenir de cet exercice de visualisation et à continuer de l'utiliser dans leur vie quotidienne; cela peut être fait pour n'importe quelle durée, de quelques secondes à plusieurs heures, que ce soit assis sur un coussin en silence, faisant la queue, faisant la navette ou se promenant dans la rue.

Si le temps le permet, vous pourriez aussi terminer par une prière ou par inviter vos participants à partager leur expérience en binôme. Vous pouvez également donner aux participants plus de temps pour la contemplation tranquille, surtout s'ils reviennent d'un espace de profonde réflexion intérieure