
EXERCICE

Posez un regard nouveau sur les choses

Pour vous familiariser avec ces notions de pilote automatique et de pleine conscience, choisissez un aliment quelconque¹. Habituellement, cet exercice se fait avec un raisin sec, mais un objet similaire comme une pistache ou un bonbon peut également convenir. Imaginez que vous débarquez à l'instant de la planète Mars et que vous n'avez jamais vu cet objet ni toute autre chose semblable de votre vie. Suivez les étapes suivantes en allouant environ une minute à chacune d'elles.

Lorsque des pensées vous viennent à l'esprit, telles que « c'est vraiment étrange ce que je suis en train de faire », « quel est le but de ceci ? » ou « je n'aime pas cet aliment », observez-les simplement, comme des pensées, et ramenez votre attention vers l'objet.

1. **Tenir** : Prenez un raisin sec ou un aliment comme une pistache ou un bonbon. Tenez-le dans la paume de votre main ou entre votre doigt et votre pouce.

2. **Regarder** : Laissez vos yeux explorer chacune de ses parties, comme si vous n'aviez jamais vu une telle chose auparavant. Examinez les reliefs où la lumière brille, les coins et les plis plus sombres.

3. **Toucher** : Tournez-le entre vos doigts. Explorez sa texture.

4. **Sentir** : Maintenant, sentez l'objet. Prenez-le et portez-le à votre nez, et à chaque inspiration, portez une attention fine à son odeur.

5. **Placer** : Approchez lentement l'objet de votre bouche et remarquez comment votre main et votre bras

Libérez-vous de la douleur

savent exactement où aller. Observez peut-être que votre bouche salive alors que l'aliment est plus près. Maintenant, placez-le tout doucement dans votre bouche, et remarquez de quelle manière il est « accueilli ». Sans le mordre, en explorant simplement les sensations de l'avoir dans votre bouche.

6. **Goûter** : Lorsque vous serez prêt, mordez très consciemment dedans et notez le goût qu'il libère. Lentement, mâchez-le... Remarquez la salive dans votre bouche. Observez le changement dans la consistance de l'objet.

7. **Avaler** : Ensuite, lorsque vous serez sur le point de l'avaler, regardez si vous pouvez d'abord détecter, une fraction de seconde, l'intention d'avaler... Avalez ensuite l'aliment.

8. **Suivre** : Enfin, essayez de suivre les sensations une fois l'aliment avalé, sentez qu'il descend dans votre estomac. Réalisez également que votre corps est maintenant plus lourd d'un raisin ou de cet autre aliment.
