

# 6 exercices

pour se déconcentrer et éliminer

## Introduction

La déconcentration, c'est apprendre à donner de moins en moins d'importance à une idée trop envahissante ou à une émotion désagréable ou gênante. Ça peut être par exemple la peur d'un contrôle, un rendez-vous médical ou encore une colère quand on s'est senti humilié ou vexé devant une injustice.

C'est parce que l'on s'entraîne à faire des déconcentrations sensorielles que l'on peut, ensuite, faire une déconcentration sur une idée, un événement, une émotion.  
Je vous propose 3 exercices de déconcentration.

Les exercices d'élimination et de mise à distance permettent eux, d'apprendre à ne pas se laisser envahir par un affect désagréable, et à rétablir le contrôle.

Le fait d'imaginer éliminer (2 exercices) ou mettre à distance son problème (1 exercice), permet de se recentrer sur l'essentiel, de prendre du recul, et de gérer la situation avec tact et en douceur.



# 6 exercices

pour se déconcentrer et éliminer

## 1. Le bûcheron

Debout, bien enraciné dans mon espace de sécurité, je vais taper des pieds très fort et très très vite. Au bout de quelques instants, je ralentis le rythme et tape moins fort, de façon progressive, jusqu'à faire silence. J'écoute.

Je prends une bonne respiration, et je recommence une deuxième fois. Je pense à une contrariété, une peine ou une colère qui me dérange en ce moment. Cela peut-être une idée qui me prend la tête, m'encombre, à laquelle je voudrais donner moins d'importance. Attention, il ne s'agit pas de se débarrasser d'une personne mais d'une émotion, comme la jalousie que cette personne nous inspire par exemple, ou la peine qu'elle nous a faite.

Une fois que j'ai retrouvé l'émotion qui me gêne et à laquelle je voudrais donner moins d'importance je me mets debout, solide sur mes jambes, les pieds comme enfoncés dans le sol. J'imagine que je suis un bûcheron bien costaud que j'ai devant moi un pieu à planter ou à enfoncer dans le sol, à l'aide d'un gros marteau. Ce pieu, ce gros bâton symbolise ce qui me gêne. Il me gâche la vue et m'empêche de voir le paysage. Les pieds bien ancrés au sol, en inspirant pour me donner de la force, je lève les deux bras qui tiennent le marteau imaginaire et je tape de toutes mes forces en soufflant ou en poussant un grand « Han ! » comme un vrai bûcheron. Je recommencer plusieurs fois, jusqu'à ce que le pieu soit bien enfoncé et devienne de plus en plus petit. Je peux même terminer l'exercice en sautant à pieds joints sur le pieu.

Pendant tout ce travail, je reste bien présent à ce que je ressens. Quand c'est terminé, je reste quelques instants en silence et je ferme les yeux si possible. Quand je ne peux pas faire cet exercice physiquement, je prends une feuille et un feutre, et je dessine le pieu (mon problème) en faisant un trait de haut en bas. Au début, le trait est grand, mais au fur et à mesure il diminue, comme le bâton qui s'enfonce dans le sol.



# 6 exercices

pour se déconcentrer et éliminer

## 2. L'orchestre

Debout, les pieds bien posés au sol, je vais écouter un bruit qui va progressivement diminuer en intensité, jusqu'au silence.

- J'imagine qu'une vedette (un clown, un acteur, un chanteur) va entrer dans la salle. J'imagine quelqu'un que j'admire beaucoup. J'applaudis très fort, le plus fort possible. Puis, petit à petit je vais applaudir de moins en moins fort jusqu'à faire silence.

Je fais silence et j'écoute dans ma tête l'écho des applaudissements.

- Maintenant, je vais jouer à faire la sirène d'incendie. Je prends une grande inspiration en ouvrant les bras à l'horizontale et je lance le plus fort possible un grand « Ouh ! Ouh ! ». Puis, au fur et à mesure que mes mains se rapprochent l'une de l'autre, je crie de moins en moins fort. L'intensité diminue jusqu'à ce que mes mains se touchent. C'est le silence.

Là encore je fais silence et je réécoute l'écho de ce que je viens d'entendre.

Conseils : Dans cet exercice, le bruit fort du début représente l'émotion ou l'idée qui me dérange et me perturbe. En faisant l'exercice, on fait le choix de la laisser s'éloigner et prendre moins d'importance.

N'ayez pas peur d'avoir honte pour faire cet exercice il faut le faire à fond. Si vous êtes timide, choisissez un moment où vous êtes seul(e) : sous la douche avec le sèche cheveux allumé par exemple :-)



# 6 exercices

pour se déconcentrer et éliminer



3.  
J'écris

Je peux écrire sur une feuille de papier ce qui me dérange.  
Je synthétise, je cherche UN SEUL MOT pour exprimer ce qui me dérange, me déplaît, me rend triste, me faire peur, me met mal à l'aise.

Je l'écris d'abord en gros, puis avec des lettres de moins en moins grandes.  
Je la vois devenir de plus en plus petite.

En voyant le mot diminuer, je suis attentif à la sensation qui décroît, je peux lâcher prise et sentir mon émotion qui diminue avec la sensation.

Posez-vous la question de ce que ça fait en vous de lâcher prise ?  
Et refaites cet exercice jusqu'à ce que le problème n'envahisse plus vos pensées.



# 6 exercices

## pour se déconcentrer et éliminer

4.  
3 objets

Je choisis trois objets que je pose devant moi et que je recouvre par un foulard coloré.

Je soulève le foulard que je pose à terre, et je prends le temps de toucher chacun des 3 objets, de les sentir, de les écouter (pour ceux qui font du bruit), de les regarder. Je ferme les yeux pour revoir les 3 objets dans ma tête.

Je décide de retirer un objet. J'ouvre les yeux, je le prends et le sens dans ma main, puis je le pose derrière moi en soufflant, pour ne plus le voir. Je regarde devant moi, il ne reste plus que deux objets ainsi que la place qui s'est libérée. Je ferme les yeux pour revoir les 2 objets et l'espace vide dans ma tête.

Je ré-ouvre les yeux et je décide de retirer un deuxième objet. Je le prends dans ma main, je sens son contact, son poids, puis je le pose derrière moi, hors de ma vue, en soufflant. J'accueille du regard la place libérée par l'objet puis je ferme les yeux pour revoir dans ma tête les deux espaces vides et l'objet restant.

À nouveau, je rouvre les yeux et je décide d'écarter le dernier objet en le plaçant derrière moi. Quand je me sens prêt à le faire, je le prends dans ma main en sentant bien mon geste, et je le pose derrière mon dos, en soufflant. Je regarde devant moi le foulard déplié, vide, avec toute la place qui s'est libérée, puis je ferme les yeux à nouveau, pour visualiser tout cela tel qu'il est maintenant.

Est-ce que quelque chose a changé en moi depuis le début de ce jeu ? Suis-je plus calme ? Fatigué(e) ? Tranquille ? Est-ce que ça a été facile d'enlever les objets ? Est-ce que j'ai pu revoir l'espace vide ? Je prends une grande inspiration et je souffle. Je peux m'étirer et bâiller si besoin.

Vous venez d'apprendre à éliminer un problème, en procédant par étape :

- d'abord en faisant le constat réel du problème,
- puis en choisissant de l'éliminer,
- puis acceptant le vide laissé par le problème éliminé et en accueillant la sensation.





# 6 exercices

## pour se déconcentrer et éliminer

### 5. Le carré

Je prends une feuille blanche avec un crayon à papier et une gomme. Je prends le crayon et je dessine un carré. Je regarde le dessin que je viens de faire. Je ferme les yeux pour le revoir dans ma tête.

- Maintenant, en acte conscient (c'est-à-dire en sentant mon geste), j'efface en gommant un des côtés. J'accueille le dessin formé par les trois côtés restants puis je ferme les yeux pour le revoir dans ma tête.
- Toujours en acte conscient (en restant bien présent à ce que je fais), j'efface un deuxième côté du carré. Je regarde le dessin qui reste (formé par deux côtés), puis je ferme les yeux pour le revoir dans ma tête.
- J'efface maintenant le troisième côté. Je sens bien le contact de la gomme dans ma main et je la pose en soufflant, quand j'ai fini d'effacer. Je regarde le dernier trait sur la feuille. Je ferme les yeux pour le revoir dans ma tête.
- Enfin, quand je l'aurai décidé, j'efface le dernier bâton. J'accueille du regard la feuille blanche et tout l'espace qui s'est libéré. Je ferme les yeux pour revoir dans ma tête, la feuille blanche désencombrée.

Comment je me sens ? Est-ce que j'ai pu aller jusqu'au bout et voir la feuille blanche dans ma tête ?

Conseils : Vous pouvez repenser à l'élimination des objets ou à l'élimination des traits, dans votre tête, quand vous vous sentez pris d'assaut par plein de pensées parasites. Cela vous permettra de faire le tri, d'éliminer. Vous pouvez également, quand vous vous sentez en trop plein de pensées et d'émotions, ranger vos affaires (dans votre chambre, sur votre bureau, dans votre maison) en étant attentif à l'espace qui se libère. Vous pouvez aussi faire le tri et vous débarrasser physiquement de certaines affaires. Votre corps met en action ce que votre esprit a besoin : de l'espace, de l'ordre et de la clarté.



# 6 exercices

pour se déconcentrer et éliminer

## 6. La distance

Je place sur un plateau des objets lourds (pavés, marteau, boules de pétanques, galets, brique de lait...). Ces objets lourds symbolisent ce qui m'encombre (colère, tristesse, contrariété, soucis...)

- Je regarde ces objets et je les accueille simplement : leur forme, leur couleur, leur volume. Ces objets représentent ce que je ressens et qui m'encombre, me fait mal ou m'embête en ce moment.

- Je me lève pour aller choisir et prendre un objet dans ma main. Je prends le temps de sentir son contact, son poids, pour évaluer et savoir si cela correspond vraiment à mon ressenti. « Est-ce que mon chagrin est aussi lourd que ça ? Est-ce que ma colère est grosse comme ça ? »

Je choisis et prends l'objet qui représente le plus ce que je ressens.

- Je choisis mentalement, donc dans ma tête, un endroit où je décide de me débarrasser de cet objet, pour ne plus le voir. Je prends l'objet dans ma main et en marche consciente je dépose l'objet à l'endroit choisi, pour m'en débarrasser. Je reste attentif à ce qui se passe en moi quand je marche avec l'objet, quand je décide de m'en débarrasser, quand je le pose, que je vois que l'ai lâché, que je fais demi-tour et que je lui tourne le dos, et quand je reviens les mains vides.

Conseils : Quand je ne suis pas chez moi et que j'ai besoin de mettre un problème ou un ressenti à distance, je peux m'imaginer avec un sac rempli de choses très lourdes. Je sens l'effort et le poids sur mon dos. Dans ma tête, je choisis de faire glisser une bretelle, puis l'autre. Je pose mon sac à terre et je décide de l'ouvrir pour me débarrasser de tout ce qui est trop lourd. J'enlève les choses les unes après les autres. Puis, j' imagine que je fais demi tour, le sac léger.

