

# Session 3

## SLOW DOWN

Concentre-toi sur ce qui se passe !

Fais attention à ce que tu dis !

Au cours de la dernière séance, nous avons appris des choses sur les émotions, comment elles naissent et leur objectif. Même si tu n'aimes pas ressentir des émotions désagréables, elles sont importantes parce qu'elles remplissent un objectif : elles te disent comment tu vas ou ce dont tu as besoin. Il s'agit maintenant de découvrir les stratégies START pour surfer sur tes ondes émotionnelles comme un professionnel. Les émotions, belles et désagréables, font partie de la vie, comme les vagues de la mer. Si tu souhaites apprendre à surfer, tu devras connaître les différentes vagues (longueur d'onde, hauteur, direction) ainsi que les techniques correspondantes pour surfer sur les vagues. Pour cela, il faut s'entraîner ! Il faut entraîner tes muscles et ta coordination pour garder le contrôle des vagues élevées. Il en va de même avec les émotions : il faut les connaître et utiliser les bonnes stratégies pour les maîtriser au quotidien.



La première stratégie que tu découvriras lors de l'entraînement START NOW est «Slow Down», ce qui signifie attirer l'attention sur une chose. Cette compétence est aussi important pour le surf : tu ne peux pas monter sur la planche et être complètement ailleurs avec tes pensées.

Regarde la BD d'Acelya.

## Module 1

### Les émotions : Acelya est négligente



*L'inattention peut engendrer des problèmes - pourquoi?*

Acelya est négligente, elle ne comprend pas ce qui se passe autour d'elle. C'est ce qui arrive à la plupart des gens quand ils pensent à beaucoup de choses en même temps.



## **Inattention : le mode pilote automatique**

L'inattention n'arrive pas seulement quand on pense beaucoup de choses à la fois, mais aussi quand on fait plusieurs choses à la fois : on mange et on regarde les messages sur notre téléphone. On traverse la ville en pensant à un ami qui nous a fait chier, on se brosse les dents et on se dit que le jour va être horrible. Nous faisons donc beaucoup de choses en mode pilote automatique, ce qui signifie que nous les faisons automatiquement en parallèle. Nous ne sommes pas à la hauteur de ce que nous sommes en train de faire et nous ne voyons pas à quel point la nourriture est bonne ou que quelqu'un nous sourit.

### **Se concentrer sur soi**

Tu as déjà eu des problèmes comme Acelya parce que tu n'es pas attentif à ce qui se passe ? Est-ce qu'il y a des situations où tu rates de belles choses parce que tu passes ta vie en mode pilote automatique ? Ou que tes pensées t'enchaînent au point de ne pas être ici et maintenant ?

Qu'est-ce qui est important pour toi ?


## SLOW DOWN : être dans l'ici et le maintenant


- La stratégie Slow Down te permet d'entraîner ton attention et de sortir du mode pilote automatique.
- Tu t'entraînes à être pleinement concentré sur une chose : percevoir avec tous tes sens ce qui se passe en ce moment, sans l'évaluer.
- Quand tes pensées te distraient, tu reviens ici et maintenant avec ton attention.
- Le fait que tu sois distrait est déjà un signe de pleine conscience.
- Avec la stratégie de ralentissement, tu peux aussi faire une pause pour des pensées désagréables.
- Tu peux «ralentir» et dissiper le stress avec une stratégie de ralentissement.

Il existe différents exercices «slow down». Par exemple la vigilance (c'est-à-dire être à 100% sur une chose) que tu peux entraîner dans différents domaines, que ce soit pour les choses les plus quotidiennes, le sport ou d'autres loisirs, les relations avec d'autres personnes, ou en te concentrant sur ce que tu es en train de faire. De nombreux athlètes, acteurs ou politiciens à succès pratiquent régulièrement des exercices de pleine conscience.

Le plus simple est de se concentrer sur sa respiration et d'éteindre tout le reste. Un exercice de respiration est un excellent exercice que tu peux utiliser n'importe où. Et personne autour de toi ne voit que tu utilises une des stratégies les plus efficaces pour attirer l'attention.

On va essayer ça.

 Qu'est-ce que tu as remarqué pendant l'exercice ? Étais-tu en mode pilote automatique, ou dans l'ici et Maintenant ? Comment tu l'as reconnu ?

 Dans le film suivant, tu trouveras d'autres exemples de la manière dont tu peux exercer la stratégie «slow down» au quotidien.

Exemples au quotidien: Avoir un goût entraîné (Attrape ton plat préféré!), sentir (Comment se sent ta jambe gauche actuellement?), écouter (Quels sons perçois-tu justement?), sentir (As-tu déjà remarqué à quel point le linge fraîchement lavé sent bon?), voir (Trouve trois choses vertes autour de toi!)

En faisant du sport. Les gens qui grimpent disent qu'ils ne pensent pas au passé ou au futur parce qu'ils doivent se concentrer sur l'escalade pour ne pas tomber. Mais pour tous les autres sports aussi, la vigilance est importante pour réussir.

En relation avec les autres: écouter attentivement (Avez-vous déjà essayé d'écouter une bonne amie ou un bon ami avec une telle attention que vous avez été capable, pendant l'entretien, de remarquer à la fois le contenu et le «bruit» ? Par drumherum, nous entendons par exemple : le mimic, le gesticulaire, le son, le volume, l'ambiance)



Écoute les expériences d'autres jeunes qui ont fait de la pleine conscience ou qui ont déjà fait la session «slow down».



### Exercice LIFE : faire attention au quotidien

Décris trois situations typiques où tu es généralement en mode pilote automatique, c'est-à-dire que tu fais automatiquement des choses (brossage des dents, cyclisme, nourriture, etc.).

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Voici ce que je vais faire pendant une semaine

Si tu fais l'exercice :

- Essaie d'accomplir la tâche comme si tu vivais la situation pour la première fois : curieux, comme si tu étais un alien qui mange un morceau de chocolat pour la première fois sur Terre.
- Ne te critique pas si tu ne réussis pas tout de suite

Mets le chronomètre sur ton téléphone quand tu veux faire ton exercice de pleine conscience.

Nous avons aussi quelques exemples d'exercices que tu peux choisir :

- Écouter attentivement
- Gouter en pleine conscience
- Observer en pleine conscience
- Respirer en pleine conscience
- Marcher en pleine conscience