

## Le podcast de la pédagogie de l'enseignement supérieur

Exercice de méditation de pleine conscience tiré de la méthode MBSR (méditation pleine conscience) de John Kabat Zinn.

*Prenez le temps de le faire et de vivre le moment présent.*

### **L'exercice du grain de raisin**

Ce que j'aimerais que vous fassiez, c'est de vous focaliser sur un raisin sec et d'imaginer simplement que vous n'avez jamais rien vu de pareil auparavant.

Imaginez que vous descendez de Mars à l'instant et que vous n'avez jamais rien vu de tel de toute votre vie.

Prenez un de ces objets et tenez-le dans la paume de la main ou entre l'index et le pouce.

Prenez soin de le regarder.

Regardez-le soigneusement, comme si vous n'aviez jamais rien vu de tel auparavant.

Tournez-le entre les doigts

Explorez sa texture entre les doigts.

Examinez les reliefs où la lumière brille ... les coins et les plis plus sombres.

Laissez vos yeux explorer chacune de ses parties, comme si vous n'aviez jamais vu une telle chose auparavant

Et si, en faisant cela, des pensées vous viennent à l'esprit, telles que « c'est vraiment étrange ce que nous sommes en train de faire » ou « quel est le but de ceci » ou « je n'aime pas ces choses », alors, notez les simplement comme des pensées et ramenez votre conscience vers l'objet.

Et maintenant, sentez l'objet, prenez-le et portez-le à votre nez, et à chaque inspiration, notez soigneusement son odeur.

Et maintenant, regardez-le à nouveau.

Et maintenant, amenez lentement l'objet à la bouche, en remarquant peut-être comment votre main et votre bras savent exactement où aller, en remarquant peut-être que votre bouche salive alors que l'objet s'approche.

Et maintenant, mettez doucement l'objet dans la bouche, et remarquez de quelle manière il est « accueilli », sans le mordre, en explorant simplement les sensations de l'avoir dans la bouche.

Et lorsque vous serez prêts, mordez très consciemment dedans et notez le goût qu'il libère.

## Le podcast de la pédagogie de l'enseignement supérieur

*(Pause)*

Mâchez-le lentement, ... remarquez la salive dans la bouche, ... Le changement de consistance de l'objet.

Ensuite, lorsque vous vous sentez prêt à avaler, regardez si vous pouvez d'abord détecter l'intention d'avalier au fur et à mesure qu'elle se forme, de telle sorte que vous expérimentiez ceci consciemment avant même de réellement avaler l'objet.

Pour terminer, examinez si vous pouvez suivre les sensations quand l'objet est avalé et descend dans votre estomac, tout en réalisant également que votre estomac contient un raisin de plus.

<https://mbsrtraining.com/mindfully-eating-a-raisin-exercise-2/>

<https://www.youtube.com/watch?v=X5DfLKgJP8c>

### Référence

Jon Kabat-Zinn (2014) Méditer 108 leçons de pleine conscience (2014). Edition les Arènes, avec la voix de Bernard Giraudeau (narrateur)

---