

La méthode de l'attention (pleine conscience)

En situation de stress, **toute notre attention est tournée vers nos symptômes physiques liés à l'anxiété**. Comme nos ressources mentales ont une capacité limitée, elles sont bloquées pour nos autres activités.

D'ailleurs, il est possible de développer sa capacité à orienter son attention volontairement et de parvenir à une véritable régulation des symptômes à chaque instant.

Une des méthodes pour augmenter l'attention fut développée par le célèbre médecin suisse Roger Vittoz (1863-1925). Il enseignait **l'importance d'être attentif aux sensations que nous percevons (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher) et ce, sans représentation mentale et interférences de pensées**. Le fait de diriger son attention au niveau de la sensation perçue **arrête automatiquement la pensée et par conséquent, l'émotion lorsqu'elle est envahissante**. Un certain entraînement comme la répétition des exercices est nécessaire étant donné l'habitude que nous avons à fonctionner essentiellement dans notre tête. Voici à quoi cela peut ressembler :

Diriger sa conscience sur les sensations qui proviennent de notre corps, par exemple en bougeant légèrement les doigts, les coudes, les poignets.

1. Regarder l'environnement extérieur, observer les couleurs, les formes et les objets qui vous entourent.
2. Entendre et recevoir les sons que l'on perçoit, sans attention forcée et sans désir de capter. C'est en quelque sorte se laisser traverser par le son.
3. Chacun de ces exercices doit être fait pendant quelques secondes.

La méthode de l'attention **se caractérise par une attitude d'acceptation et de non-jugement**. En d'autres termes, les phénomènes qui, pendant la pratique, entrent dans notre champ de conscience, tels que : les perceptions, les pensées, les émotions ou les sensations physiques. Ces phénomènes sont observés très soigneusement, mais ne sont pas évalués en tant que bons ou mauvais, justes ou faux, sains ou malsains ou encore importants ou insignifiants. Ainsi définie, la technique de l'attention est l'observation sans jugement du flot continu des stimuli internes et externes tels qu'ils surgissent.