

## Activité n°8 : la méditation du raisin



### *Pourquoi essayer cette activité ?*

L'une des activités les plus simples et largement utilisées pour faire découvrir la pleine conscience est de focaliser son attention sur chacun de ses sens lorsqu'on mange un raisin sec. Cet exercice simple est très souvent utilisé pour introduire à la pratique de la mindfulness.

En plus d'accroître la pleine conscience en général, la méditation du raisin peut promouvoir l'alimentation en pleine conscience et amplifier une relation saine avec l'alimentation.

Essayez-la donc avec un simple raisin et vous devriez trouver qu'il s'agit du plus merveilleux raisin que vous n'ayez jamais mangé !

### *Temps nécessaire*

Cinq minutes par jour, pendant une semaine. Plus vous essayerez cette activité, plus vous aiguiserez vous vous habituerez à manger en pleine conscience.

## Comment procéder ?

Effectuez cet exercice à un moment où vous ne sentez pas particulièrement le désir de manger vous titiller.

Prenez un raisin sec dans un paquet et résistez au fait de le mettre immédiatement dans votre bouche et suivez ensuite les instructions suivantes<sup>1</sup> :

**Portez votre raisin.** Premièrement, prenez ce raisin et portez-le dans la paume de votre main ou entre votre pouce et votre index.

**Observez votre raisin.** Prenez le temps de vraiment vous concentrer sur celui-ci. Regardez ce raisin avec soins et attention. Pour vous aider à le faire, imaginez, par exemple, que vous arrivez à l'instant de la planète Mars et que vous n'avez jamais vu cet objet auparavant dans votre vie. Laissez vos yeux explorer toutes les facettes de celui-ci, examinez ses sommets où la lumière vient briller, les endroits plus sombres, les plis et les crêtes ou tout autre aspérité ou particularité que vous pouvez observer à sa surface.

**Touchez votre raisin.** Faites tourner le raisin entre vos doigts en explorant sa texture. Vous pouvez essayer de le faire les yeux fermés si cela exacerbe votre sens du toucher.

**Sentez votre raisin.** Tenez le raisin tout près de votre nez. A chaque inspiration, essayez de décoder tous les parfums, tous les arômes et fragrances que vous chatouillent les narines. Et en faisant cela, notez toutes les sensations particulières qui peuvent se produire dans votre bouche et dans votre estomac.

**Placez votre raisin dans votre bouche.** Maintenant, lentement, déplacez votre raisin vers votre bouche et notez de quelle manière votre main et votre bras savent exactement où se situe sa position. Placez délicatement le raisin dans votre bouche, sans le mâcher. Notez comment il se positionne dans votre bouche au tout début. Prenez quelques instants pour vous focaliser sur la sensation que vous avez en bouche, et explorez le raisin avec votre langue.

**Goûtez le raisin.** Quand vous êtes prêt, préparez-vous à mâcher le raisin. Soyez attentif à la façon dont vous devez le positionner pour le mâcher et au temps que cela vous prend pour le placer. Ensuite, très consciemment, mordez le une ou deux fois et analysez ce qui arrive en conséquence, en expérimentant toutes les vagues de goût qui émane de votre raisin lorsque vous continuez à le croquer. Attendez encore un peu avant de l'avaler et prenez conscience des multiples sensations de goûts et de textures dans votre bouche et comment celles-ci changent sans arrêt, instant après instant. Faites aussi attention à tout changement du raisin lui-même.

**Avalez le raisin.** Lorsque vous vous sentez prêt à avaler ce raisin, essayez d'abord de détecter l'intention de l'avaler, telle qu'elle se présente, afin que même cela soit réalisé consciemment avant d'effectivement avaler votre raisin.

---

<sup>1</sup> Je vous propose également une version audio de cette activité sur mon blog.

**Suivez le parcours de votre raisin.** Enfin, voyez s'il vous est possible de suivre ce qu'il arrive à votre raisin lorsqu'il se dirige vers l'estomac et essayez de prendre conscience des diverses sensations qui traversent l'ensemble de votre corps, lorsque vous avez terminé cet exercice.

### *Cela fonctionne parce que...*

En augmentant l'attention que vous portez à votre état mental et physique, la pleine conscience peut vous aider à gagner un plus grand sens du contrôle de vos pensées, de vos sensations, et vos comportements dans l'instant présent. Porter votre attention sur les sensations que vous ressentez lorsque vous manger peut augmenter votre plaisir face à la nourriture et approfondir votre capacité à satisfaire votre faim. La pleine conscience peut aussi vous aider à être plus à l'écoute de la faim et de ses signaux et de ce fait à être plus vigilant face à la prise de nourriture émotionnelle. Et tout comme le dit Jon Kabat-Zinn : « Lorsque nous goûtons avec attention, même la plus simple des nourritures nous offre une explosion de saveurs. »

