

Séance 10 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :
<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

S'écloigner de la tyrannie de mes pensées / Vers le lâcher-prise.

Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Explications : S'écloigner de la tyrannie de mes pensées : vers le lâcher-prise.
- 3. Écoute de l'enregistrement : **Méditation détachement pensées** (Avec la voix d'Amandine Andris)
- 4. Exercices.

-1. Retour sur les exercices :

-Pratiquer 2 fois méditation sur sensations corporelles désagréables (1 fois avec et une fois sans l'enregistrement), continuer le calendrier et au moins une fois l'exercice ReCAE.

-2. Explications : S'écloigner de la tyrannie de mes pensées : vers le lâcher-prise.

Si je pense que je dois faire un certain nombre de choses aujourd'hui et que je n'identifie pas cela comme une pensée, mais que j'agis comme si c'était «la vérité», alors j'ai créé à ce moment précis une réalité dans laquelle je crois réellement que toutes ces choses doivent être faites aujourd'hui. J'obéis à une obligation que j'ai moi-même créée en fusionnant avec ma pensée.

Par exemple, un patient avait eu une crise cardiaque et voulait éviter une rechute en se protégeant du stress. Alors qu'il était occupé à laver sa voiture à 22h dans sa cour, il lui apparut tout-à-coup qu'il n'était pas obligé de faire cela.

C'était le résultat inévitable de toute une journée passée à essayer d'accommoder tout ce qu'il pensait devoir faire ce jour là. Alors qu'il réalisait ce qu'il se faisait subir, il vit aussi qu'il avait été incapable de mettre en question la valeur de vérité de son idée que tout devait être fait aujourd'hui.

Pourtant, ce qui importait au patient, c'était de s'écarter du stress pour protéger son cœur. Ses pensées l'emmenaient à contre-courant des valeurs qu'il voulait rejoindre. En prenant de la distance avec ses pensées, il aurait pu remettre certaines choses au lendemain et envisager de laver un peu moins souvent sa voiture...

Si je fonctionne comme cela parfois, il est probable que je me sente parfois tendu et anxieux sans savoir pourquoi.

En effet, le fait de fusionner avec certaines pensées influence le rapport à moi-même et aux autres.

Fusion des pensées et rapport à moi-même :

Mes idées me fixent des obligations : « Il faut... Je dois... Il ne faut pas... » Certaines de ces obligations ne me gâchent-elles pas la vie ? Si ne je prends pas de distance avec mes pensées, la réalité que je crée peut m'entraîner sur le chemin du stress, loin de mes besoins et valeurs.

Pourquoi je ne mets pas en question les idées qui me transforment en esclave ? Je peux me plaindre des autres, mais c'est souvent moi, le bourreau qui me donne tant de choses à faire, des impératifs à respecter et qui m'énerve quand je n'y arrive pas ou que le monde ne tourne pas comme « je » veux.

Prenons quelques exemples :

Le week-end, si j'entends un bruit de perceuse, je peux penser : « Je dois me reposer ! ». Je suis tellement en colère que je deviens de mauvaise humeur et que toute ma journée est gâchée. Alors que le bruit ne peut durer que quelques minutes. Et si ça dure, je peux choisir de sortir un moment ou demander diplomatiquement à mon voisin de remettre son bricolage à plus tard... Les ruminations et la colère ne gênent que moi !

Si quelqu'un roule très lentement sur la route, Je me dis : « Je ne peux pas perdre mon temps, je ne dois pas être en retard ». Je m'énerve et parfois, je double au péril de ma vie. Alors qu'au final, je perds 30 secondes. Ma vie vaut-elle 30 secondes ?

Je dois me rendre à une soirée, mais je suis malade ou je n'ai pas de moyen de transport. Je me dis : « Je ne devais pas rater ça ! ». Je passe ma soirée à me morfondre d'avoir loupé ce moment. Alors que je peux l'accepter et voir ce que je peux faire d'agréable durant ce temps qui s'ouvre à moi.

Je me dis que je dois nettoyer ma maison, faire les poussières ou ranger les papiers. Ça me stresse et je m'use à la tâche. Je ne prends pas de temps pour moi et ma famille.

Pourquoi ne pas accepter sereinement d'entendre un bruit désagréable quelques minutes, de perdre quelques secondes, que ma maison soit un peu moins parfaite, pour être moins stressé(e) et faire les choses qui m'importent vraiment ? Bref, pourquoi ne pas prendre les choses comme elles arrivent et mettre de la distance avec mes premières réactions ? En m'aidant à observer ce qui se passe en moi, la pleine conscience peut m'amener à cela. Peu à peu, le stress s'évapore.

Vaut mieux prendre du recul avec mes idées, planifier ce que je voudrais faire sur plusieurs jours, sans courir, et prendre le temps de me ressourcer et de profiter de mes proches.

Fusion des pensées et regard des autres :

Parfois, je me donne des obligations en imaginant ce que les autres vont penser de moi. Par exemple, si je m'use à astiquer ma maison ou à peaufiner mon travail, c'est probablement pour augmenter mon estime pour moi en contemplant le travail de qualité que j'ai effectué, mais c'est aussi et surtout parce que j'accorde une importance capitale au regard d'autrui.

L'ego, c'est la représentation que je me fais de moi. Avoir une bonne considération de mon ego, c'est avoir une bonne estime de moi. Et quand mon ego a été blessé ou est fragile, le valoriser devient une obsession. Alors, je dirige mon énergie pour réaliser des actions qui me donnent une bonne opinion de moi et un retour positif dans le regard d'autrui.

Et plus mon ego est fragile, plus je compte sur ma relation aux autres pour le réparer. J'ai besoin d'avoir de la reconnaissance, de prouver aux autres que je suis quelqu'un d'aimable et de capable. Cela peut me faire du bien, mais le problème, c'est que je dois continuellement répondre aux attentes de mon entourage pour que cela marche. Et cela peut devenir une pression insupportable, sans que je m'en rende vraiment compte. Je m'use à être parfait dans mon travail et à me plier aux quatre volontés de mon employeur ? Je m'use à être l'époux(se) parfait(e) en répondant à la moindre volonté de ma moitié ? Je m'use à être le parent parfait en surstimulant mes enfants et en me pliant à leurs moindres volontés ? Ai-je tendance à me laisser submerger par ce que les autres attendent de moi au travail ou dans ma famille ? Ai-je du mal à donner mon avis par peur de décevoir ou de perdre l'affection de l'autre ? Ai-je tendance à m'effondrer quand je suis critiqué(e) dans mon rôle professionnel, marital ou parental ?

Pour peu qu'il soit un peu fragile, je sacrifierais ma santé, mon âme ou ma vie pour être flatté(e), adulé(e) et admiré(e). Et plus j'écoute mon ego, et plus je me centre sur moi, et plus l'estime de moi est fragile (car je m'écarte de mes valeurs). Vivant dans le regard des autres, je suis d'autant plus manipulable : tout flatteur vit aux dépens de celui qu'il flatte ! Certaines personnes ressentent bien que je fonctionne dans le « faire plaisir », que je ne sais pas « m'affirmer » et qu'on me fait rapidement « culpabiliser ». Alors je suis le candidat idéal pour réaliser les sales besognes et devenir une victime. Quelques sourires suffisent pour nous faire faire n'importe quoi.

La pleine conscience va m'aider à identifier les pensées qui tournent autour de mon ego et à m'en détacher. Je vais comprendre que je m'oblige à certaines choses, que je me stresse et que je m'use, dans le seul but de regonfler un peu mon ego. En prenant conscience de cela, je pourrai moins subir la pression du regard d'autrui. Je pourrai accepter ce que je suis et l'affirmer, être davantage authentique et respecter mes aspirations profondes.

L'ego et l'estime de soi sont les thèmes principaux de la prochaine leçon.

Fusion des pensées et rapport aux autres.

Peut-être aussi que mes relations avec les autres ne sont pas faciles. En effet, si je pense que mes pensées sont toujours des « vérités » (c'est la fusion), je peux dénigrer les pensées et points de vue des autres. Je m'y accroche et j'argumente sans relâche pour avoir le dernier mot. Pour les autres, parler avec moi est une épreuve. C'est le bras de fer assuré... C'est rejouer sans cesse le jeu usant du qui a tort, qui a raison. L'autre ne se sent pas compris et se sent infantilisé.

Encore une fois, si je pouvais laisser mon ego de côté et me libérer de mon orgueil, je pourrais apprendre beaucoup des autres et avoir des relations beaucoup plus enrichissantes. Discuter pour défendre son point de vue, c'est inutile comme sont les débats politiques : chacun campe sur ses positions et monte le ton. Au contraire, échanger pour écouter et considérer le point de vue de l'autre apaise et améliore la relation. Je le vois, l'important n'est pas de discuter, mais l'état d'esprit de la discussion.

J'exige certaines choses des autres et ils me résistent ? Sur quelles pensées s'appuie ce que j'exige des autres ? En fait, les liens affectifs, relationnels et professionnels n'existent pas vraiment. Ils sont le fruit de mes pensées : « Il faut faire ceci et cela pour être quelqu'un de bien... il faut rendre service... être gentil... plaire à tout le monde... ne pas être critiqué... se débrouiller seul... avoir une tenue irréprochable... ne pas paraître faible... ne pas tomber... montrer l'exemple... »

Qu'est-ce que j'attends des autres ? Si les autres pensent qu'il est légitime de répondre à mes attentes, tout ira bien. Mais sinon ? S'ils ont un point de vue différent et que je ne l'accepte pas, les tensions seront présentes et mes relations peu épanouissantes. Quand je dis : « Je ne peux pas le laisser faire cela, je ne peux pas accepter cela ! » D'accord, mais pourquoi ? Au nom de quoi ?

Si je ne peux jamais envisager de remettre en cause mon point de vue, ni me remettre en question, c'est que je fusionne avec le discours de mon l'ego. Ce sont souvent les personnes fragiles qui défendent leur ego bec et ongles. Car elles ont peur de s'effondrer si elles ne peuvent plus s'appuyer sur leurs croyances, leurs convictions, leurs règles. Cela leur donne l'impression rassurante de contrôler.

Quand je fusionne avec mes idées, je suis rigide. Je ne sais pas m'adapter aux circonstances, aux changements, aux gens... Il faudrait que la planète tourne comme je veux... et ce n'est pas le cas... alors le stress infiltre ma vie.

Prenons d'autres exemples :

Je contrôle le travail de mes collègues ou de mes enfants. Je ne leur fais pas confiance. Je ne sais pas déléguer. J'ai peur de ce que l'on va penser de moi si le travail est mal fait. Je veux que les autres fassent à ma manière. Certaines pensées me poussent à vouloir contrôler les gens. Voire même de faire à leur place s'ils ne le font pas. C'est un cercle vicieux. Car s'ils savent que je vais finir par le faire moi-même, tellement c'est important pour moi, ils le feront de moins en moins. Si je commence à faire les papiers, les démarches pour les autres, à ranger à leur place, à les motiver... je devrai le faire de plus en plus. Et ensuite, je me plains que les autres me stressent... qu'ils sont irresponsables, alors que c'est moi qui ai pris la décision de gérer leurs vies, sur la base de mes pensées. L'aidant ne va pas sans l'aidé. Ils forment un couple. Je suis donc un peu responsable de cette situation. Mon stress, c'est quand ils résistent, quand le monde ne tourne pas comme mes idées le voudraient. C'est vrai qu'il est difficile de ne pas motiver un adolescent qui ne veut pas travailler à l'école par exemple. Mais si le parent intervient trop, l'adolescent va intégrer qu'il doit travailler pour calmer l'angoisse de son parent... mais pas pour lui. Le placer dans de bonnes conditions (amour sans conditions) et le laisser seul face à ses responsabilités, c'est le seul moyen de le motiver pour lui-même. « C'est pour toi, c'est ta vie, ne le fais pas pour moi... et quoi qu'il arrive je t'aime. »

Vers le lâcher-prise de mes pensées...

Même si je ne m'en rends pas compte, le mode « penser à » de mon esprit envahit toute ma vie. Consciemment ou non, je passe la plupart de mon temps à «penser à ». Les idées viennent et si je les suis, elles me tyrannisent et je tyrannise mon entourage. Je m'use ... j'use mon entourage.

Le plus difficile, c'est que je fusionne parfois tellement fort avec mes pensées que je ne m'en rends même pas compte. Je ne peux pas les voir comme des pensées et prendre de la distance, tellement elles sont collées à mes yeux. Tout comme le patient qui s'oblige à laver sa voiture à 22H, elles s'insèrent dans mon cerveau et me font agir, sans que je puisse m'en rendre compte. Et donc encore moins prendre de la distance.

Il est donc utile de me libérer de mes pensées. Un travail d'investigation s'impose. Le lâcher-prise, c'est identifier et remettre en question certaines croyances et certaines pensées. La pleine conscience est un outil formidable pour cela.

Ainsi, si des pensées à propos de tout ce que j'ai à faire surviennent pendant que je médite (ou à un autre moment d'ailleurs), je prends bien garde de les considérer comme des pensées, sinon il se peut que j'y réagisse sans m'en rendre compte. Les pensées emportent mon esprit. En très peu de temps, je

peux me retrouver dans un environnement mental tout-à-fait différent, comme être triste ou vouloir agir d'une certaine façon.

D'un autre côté, si de telles pensées surgissent et que je suis capable de ne pas me laisser entraîner et de les considérer avec lucidité, j'aurai la possibilité de prioriser les choses et de prendre des décisions intelligentes sur ce qu'il y a lieu de faire.

Ainsi, le simple acte de considérer mes pensées comme des pensées peut me libérer de la pseudo-réalité qu'elles créent. Je les regarde aller et venir sans me sentir obligé(e) de les suivre, comme des objets sur un fleuve qui coule devant moi, comme des nuages poussés par le vent. Elles viennent et repartent... et d'autres arrivent... et repartent...

Cela me donne plus de liberté pour gérer ma vie. Ce n'est plus le bavardage dispersé de mon esprit qui dicte ma vie, mais ma faculté à m'adapter à la situation telle qu'elle est, en me rapprochant davantage des valeurs que je veux incarner. Cette libération de la tyrannie des pensées résulte directement de notre capacité à fonctionner en pleine conscience.

Chaque fois qu'une pensée survient, je la reconnais comme une pensée, je note son contenu, je constate son impact sur moi et sa valeur de vérité en mettant de côté mon ego. Ensuite je la laisse se détacher et je reviens à la conscience de ma respiration et de mon corps. Alors je ne suis plus tyrannisé par mes pensées. Je lâche prise... Ouf...

La méditation est un processus différent de la réflexion. Parce que la méditation n'est pas penser. De nouvelles formes de compréhension émergent (et non de réflexion). Je dois juste m'entraîner pour ne pas poursuivre ces pensées une fois que j'ai conscience de leur existence. Les pensées sont comme des apparitions magiques qui semblent réelles quand elles m'absorbent, mais qui s'évanouissent quand je les inspecte.

Le type de pensées que j'ai, et l'impact qu'elles ont sur ma vie dépend de cette compréhension des choses.

De ma pensée, naissent mes actions et réactions, mon comportement et mes relations. Mes pensées façonnent ma vie.

Dans quelles pensées voudrais-je investir ? Je voudrais suivre les pensées qui me parlent de quelles valeurs ? Les pensées vraies, utiles ?

Depuis le début du programme, l'entraînement à la capacité d'identifier mes pensées et de prendre de la distance avec elles est une priorité.

En quoi j'ai déjà constaté un changement ?

-3. Écoute de l'enregistrement : Méditation détachement pensées (Avec la voix d'Amandine Andris)

Consignes : Le mieux est de me mettre en position assise, mais je peux également m'allonger.

Écoute de l'enregistrement : **Méditation détachement pensées (Avec la voix d'Amandine Andris)**

-4. Exercices à réaliser avant la séance 11 (à noter dans mon carnet de bord) :

-Je relis cette leçon au calme.

-Je pratique 2 fois la méditation pour me détacher de mes pensées (une fois en écoutant l'enregistrement et une fois sans)

-Je pratique une séance de méditation de 15 minutes en contemplant un paysage.

-Je réponds à nouveau au questionnaire MAAS (pour Mindful Attention Awareness Scale).

Consignes : Pour chacune des 15 affirmations, je coche la case qui correspond le plus à mon fonctionnement actuel.

1 : Il m'arrive d'éprouver une émotions et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps :

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

2 : Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

3 : J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

4 : J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

5 : J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elle captent vraiment mon attention.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

6 : J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

7 : Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

8 : Je fais les choses très rapidement sans y prêter attention.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

9 : Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

10 : Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

11 : Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

12 : Je me déplace en voiture en « pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

13 : Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

14 : Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

15 : Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.

Presque toujours 1 Très souvent 2 Souvent 3 Parfois 4 Rarement 5 Presque jamais 6

Je calcule mon score : j'additionne les points qui sont à côté des cases que j'ai cochées pour chaque question (exemple : réponse « très souvent » à la question 1 = 2 points)

Mon score final est donc de : ... / 90.

Quel était le score lors de la première séance : ... / 90.

Durant ces dernière semaines, suis-je davantage en « pleine conscience » ?