

## Séance 12 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

### Assouplir et positiver mes pensées.

#### Plan :

- 1. Retour sur les exercices.
- 2. Explications : Relations entre mes pensées et mon humeur.
- 3. Les différentes distorsions cognitives. Questions à se poser pour les démasquer.
- 4. Exercices.

#### -1. Retour sur les exercices.

Pratiquer une fois la méditation par technique du Body Scan durant 45min, et pratiquer deux fois une méditation avec élargissement de la conscience (une fois avec l'enregistrement et une fois sans)

#### 2. Explications : Relations entre mes pensées et mon humeur.

Comme je l'ai appris à la première séance, la souffrance psychique vient davantage de mes pensées que de la réalité. En effet, mon cerveau fabrique lui-même sa réalité. Comme disait Épicète :

« Ce ne sont pas les choses qui posent problème, mais l'opinion (pensées et interprétations) que l'on se fait. »

Il y a donc deux phénomènes qui amènent la souffrance :

Le premier est le fait de ne pas prendre une certaine distance avec mes pensées et mes interprétations. C'est ce sur quoi j'ai travaillé dans les séances précédentes.

Le second réside dans mes interprétations elles-mêmes, suivant qu'elles sont positives ou négatives. C'est ce que je vais travailler dans cette séance.

Prenons l'exemple d'un garçon qui réfléchit sur la signification du comportement d'une fille qui ne le regarde jamais.

Il peut se dire qu'il la dégoûte (interprétation négative) et fusionner avec cette idée (il sera donc triste et sera désagréable avec la fille). Il peut aussi se dire qu'elle est gênée parce qu'elle l'aime (interprétation positive) et fusionner avec cette idée (il sera heureux et peut-être agréable avec la fille)

Je constate ici que mes interprétations changent mon humeur et le cours des événements. En effet, si le garçon est agréable car il est persuadé que la fille l'aime, il y a beaucoup plus de chance qu'elle l'aime à son tour. Progressivement, nous faisons correspondre le réel à ce que nous pensons. C'est par exemple ce phénomène qui arrive quand une personne dans un couple est très jalouse. La pression exercée par elle et les conflits amènent parfois l'autre à se détacher et aller « voir ailleurs ». Ce qui amène le jaloux à se dire : « J'avais bien raison, je ne peux pas faire confiance, personne ne m'aime ! »

Des personnes qui fusionnent avec leurs idées peuvent être très heureuses...

jusqu'au jour ou une réalité contraire s'impose à eux !!! Ouille... ça fait mal ! C'est là-dessus que s'appuient les manipulateurs. Ils utilisent le manque de recul de la victime par rapport à ce qu'elle pense et ressent (la naïveté autrement dit) pour manœuvrer.

Imaginons maintenant que ce garçon apprenne la pleine conscience. S'il interprète négativement le comportement de la fille, il ne dira plus : « Je la dégoûte », mais : « J'ai l'idée que je la dégoûte ». Il sera donc moins triste car il ne fusionne plus avec cette pensée. Et il cherchera à entrer en contact, à faire l'expérience de la rencontre avec la fille sans être pollué par le bavardage de son esprit.

En théorie, si je pratique la pleine conscience, je souffre moins de mes interprétations. Mais quand la pleine conscience est difficile, quand la fusion est très forte avec mes pensées négatives, la leçon d'aujourd'hui me sera très utile.

Depuis 10 séances, ce programme de pleine conscience m'a appris à identifier et à mettre à distance le bavardage de mon esprit. Je fusionne moins avec mes pensées. Je ne réagis plus comme avant (ruminations ou lutte contre ces ruminations). Mon esprit est un peu plus souple. Je suis un peu plus lucide et clairvoyant(e) (car davantage connecté(e) à la réalité) et plus libre (car je me détache de mes automatismes). Je reconnais ma part de responsabilité dans ma souffrance. Je sais que ma souffrance vient en grande partie de mon fonctionnement et de mes réactions automatiques et pas entièrement de la situation réelle.

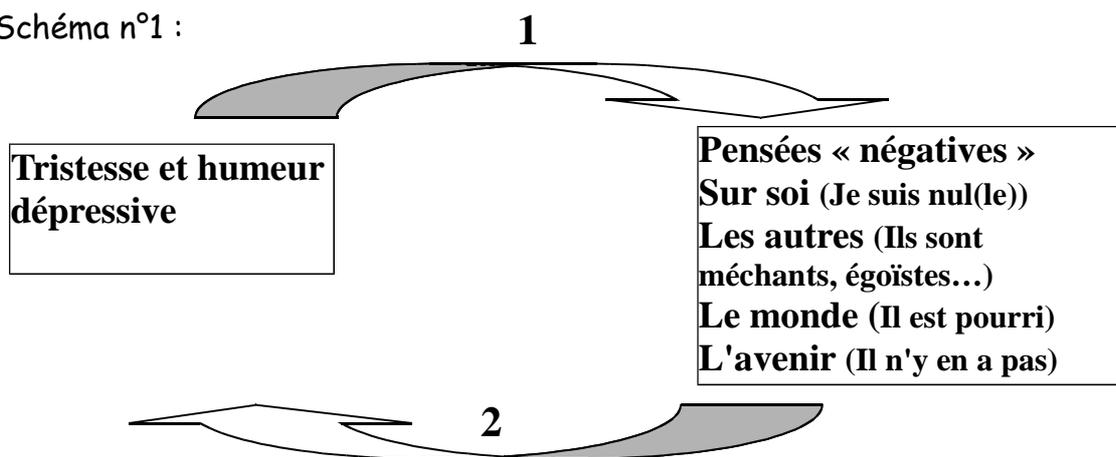
Aussi, mon humeur devient meilleure et plus stable.

Pourquoi ? Parce qu'il y a une relation entre mes pensées et mon humeur. Et cela joue dans les deux sens. On ne sait pas où cela commence en réalité. C'est l'histoire de la poule et de l'œuf. Ce qui est sûr, c'est que cela représente un cercle vicieux. Je peux me reporter au schéma n°1 pour mieux comprendre.

D'abord, j'interprète les situations suivant mon humeur. Cela est symbolisé par la flèche n° 1 : si mon humeur est triste, je suis irritable et j'ai des idées automatiques négatives sur moi, les autres, le monde et l'avenir. D'ailleurs, quand je médite et que j'observe mes pensées, cela peut me servir de baromètre de mon humeur. Si le bavardage de mon esprit est rempli de pensées qui me font du mal et que j'ai du mal à m'en détacher, c'est probablement que mon humeur n'est pas au beau fixe en ce moment (Relire les tableau 1,2 et 3 de la séance 3 sur le Body Scan : pensées, émotions et réactions lors de situations de stress compensé et décompensé)

Puis le sens de mes pensées se répercute sur mes émotions et à force sur mon humeur. Cela est symbolisé par la flèche n°2. Et plus mon humeur est triste, et plus j'ai tendance à interpréter négativement les choses. Dans la dépression sévère, les pensées sont vraiment très éloignées de la réalité, c'est-à-dire délirantes du type « Je ne vais jamais aller mieux... Il n'y a aucun espoir... Mes organes ne fonctionnent plus... Je suis ruiné(e)... Quelqu'un cherche à me nuire... »

Schéma n°1 :



En étant conscient de ce phénomène, il est intéressant de soigner ma tristesse avec des médicaments si mon médecin le juge utile, mais il ne faut pas oublier de « soigner » également ma façon de penser. En effet, même quand la dépression est soulagée avec le traitement, les « mauvaises » façons de penser, les pensées automatiques négatives restent bien souvent présentes. Et ce sont ces pensées automatiques qui induisent mon « pilotage automatique » en entraînant des émotions et des comportements. Il persiste une tendance à penser négatif qu'il conviendra de « soigner » après une dépression pour avoir moins de risque de rechuter.

En réalisant le début du programme, j'ai donc fait un grand pas pour soigner cette fragilité, parce que je prends de la distance avec mes pensées et que je suis moins « dans ma tête ».

Mais je vais maintenant mettre de côté la méditation en pleine conscience pour utiliser un autre outil : **la thérapie cognitive (la cognition = la pensée)**. Son créateur, Beck, a démontré que les personnes semblaient parfois dans la dépression parce qu'elles faisaient des erreurs d'interprétation de la réalité. C'est en fait Beck qui a démontré l'existence du phénomène symbolisé par la flèche 2 sur le schéma n°1. Il démontre que ces pensées négatives sont des interprétations simplistes et déformées de la réalité qu'il appelle des **distorsions cognitives (des pensées déformantes !!)**. En fusion avec ces pensées, nous nous fabriquons une réalité sombre et sans espoir. L'interprétation négative des autres et des relations amène des conflits et un repli sur soi. Le stress provoqué par ces distorsions provoque la dépression, ce qui alimente davantage le cercle vicieux.

La thérapie cognitive consiste à identifier les distorsions cognitives et interprétations négatives, puis à les remplacer par d'autres, plus vraies ou du moins plus réalistes. Nous allons détailler les grandes distorsions et les questions qui permettent de les identifier.

Notamment, il est particulièrement important de prendre conscience des pensées qui sont susceptibles de bloquer ou de saboter la pratique de ce programme lui-même, comme par exemple : « Je ne vais pas réussir à le faire... » « Cela ne va pas

marcher, à quoi bon continuer... » « Je ne vois pas comment ça pourrait aller mieux, je suis comme ça... »

De telles pensées pessimistes sont les plus gênantes dans les états dépressifs, car elles sont un des facteurs principaux qui m'empêchent d'agir de manière à « en sortir ». Il est donc particulièrement important d'identifier de telles pensées comme un « mode négatif de penser » à soigner et de ne pas renoncer à mes efforts de mise en œuvre d'une méthode efficace pour changer ma relation au monde et à moi-même.

En me familiarisant avec mon « hit-parade » personnel des distorsions cognitives et en repérant les situations qui les activent, je deviens plus facilement conscient des processus qui peuvent m'entraîner dans une spirale descendante. La thérapie cognitive et la pleine conscience sont alors complémentaires.

### **-3. Les différentes distorsions cognitives. Questions à se poser pour les démasquer.**

Tout d'abord, je ne me pose pas les questions suivantes lors des séances de méditation. Car méditer, c'est tout le contraire de réfléchir, analyser et penser. Méditer, c'est observer. Si j'observe une pensée qui me fait du mal durant une séance de méditation, je peux la noter sur une feuille de papier et y réfléchir après la méditation, mais pas pendant !

Réfléchir et penser, c'est plutôt une façon de réagir, de contrôler mes pensées et mes émotions. Je le fais un peu si cela m'aide, mais je veille à ne pas utiliser la réflexion de manière excessive. Sinon, je suis « dans ma tête » et pas « dans ma vie ».

Voici les 12 types de « distorsions cognitives ». qui m'amènent à déformer le réel par une interprétation fautive, qui peut être source de mal-être. Pour chacune, il existe des questions qui m'aideront à les identifier. Alors, si malgré la pratique de la pleine conscience, je n'arrive pas à prendre de la distance avec certaines pensées qui me harcèlent, je peux prendre quelques minutes pour me poser ces questions :

#### **1 : La fusion (avec une pensée).**

Je pense que ma pensée est réelle. C'est pour cela qu'elle me fait souffrir et que je me bats contre elle.

Exemple de fusion : « Je ne vais pas y arriver »

La défusion, c'est : « Je remarque que je pense que je ne vais pas y arriver »

Cette fusion se focalise souvent sur les distorsions cognitives décrites ci-après. C'est une double peine : J'interprète négativement la réalité et je suis incapable de remettre cette interprétation en question.

*Question : Suis-je en train de confondre une pensée et un fait ?*

Deux types de fusion m'empêchent de profiter du moment présent : la fusion avec le passé et la fusion avec le futur :

La fusion avec le passé, c'est par exemple ressasser mes blessures ou mes mauvais souvenirs. Je peux rester bloqué sur la nostalgie du bon vieux temps, avant que la souffrance n'arrive. Je peux fusionner avec un souvenir traumatisant. Prendre

conscience qu'il ne s'agit que d'un souvenir et élargir sa conscience, ce n'est plus comme si je regardais ce « film d'horreur » seul, dans le noir de la nuit, dans une maison abandonnée. Je le regarde dans mon salon, la journée, avec mes amis autour.

La fusion avec le futur. C'est par exemple se réfugier dans un avenir meilleur. C'est être prisonnier de toujours penser à ce qu'on va faire après. C'est passer son temps à imaginer tous les dangers qui peuvent arriver. C'est imaginer son futur comme la répétition de son passé douloureux.

## **2 : La culpabilité.**

Elle consiste à ramener à moi les événements négatifs de ma vie pour m'en attribuer l'entière responsabilité. Pourtant, il ne peut y avoir culpabilité que si j'ai eu une intention de nuire. Si j'ai fait du mal à quelqu'un sans le vouloir, j'ai juste une part de responsabilité que je dois cerner et modifier pour que cela ne se renouvelle plus. La culpabilité va souvent de pair avec une tendance à ressasser le passé.

Exemple : « Mon fils ne fait rien, c'est ma faute, je suis un parent lamentable »

*Question : Suis-je en train de me condamner pour quelque chose qui n'est pas entièrement de ma responsabilité ?*

## **3 : Tirer des conclusions sans preuves.**

C'est souvent lié à la **généralisation**. J'applique les conclusions que j'ai tirées de mes expériences passées aux nouvelles situations. C'est vrai qu'il est plus facile de faire des généralités pour réagir plus rapidement. Dès qu'il y a une ressemblance, je conclus sans réfléchir, ni étudier plus profondément la situation nouvelle. Le problème, c'est qu'en utilisant des généralisations négatives... tout devient déprimant !

Exemple : « J'ai déjà fait une thérapie. Cette nouvelle thérapie ne pourra pas fonctionner sur moi »

*Questions : Suis-je en train de tirer une conclusion sur la base de mes expériences négatives passées ? Suis-je en train de sauter hâtivement à des conclusions sans réelles preuves ?*

## **4 : Mettre des étiquettes.**

Proche de la généralisation, cette distorsion consiste à définir uniquement une personne par un comportement ou un trait de personnalité, de manière caricaturale. Cela fixe les pensées négatives sur moi et les autres.

Par exemple « J'ai raté, je suis un perdant, je ne vauds rien »

*Question : Ai-je catalogué une personne en m'appuyant sur un de ses comportements ?*

## **5 : Les lectures de pensées.**

C'est quand j'interprète ce que l'autre pense, sans réelles preuves. Bien souvent, nous prêtons aux autres nos pensées. Par exemple, si je n'ai pas une bonne opinion de moi, j'aurai tendance à penser que les autres me considèrent mal.

Exemple : « Si elle ne m'a toujours pas rappelé(e), c'est qu'elle se fout de moi ! »

*Questions : Suis-je en train de lire dans les pensées des autres ?*

## **6 : Penser en noir ou blanc.**

C'est penser en tout ou rien ! Je prive mon raisonnement de toute nuance. Alors,

à la moindre difficulté ou frustration, je me vois comme totalement nul(le), ou je pense que les autres sont totalement nuls. C'est vite déprimant !

Exemple : « J'ai fait une faute, mon travail est fichu ! » « Sans lui, sans mon travail, je ne suis plus rien ! »

*Question : Suis-je en train de penser en tout ou rien ?*

### **7 : Ne retenir qu'un détail négatif.**

Je focalise mon attention sur un détail négatif en oubliant tout le reste. Cela me permet de développer une vision négative de toutes les situations : il suffit de trouver le petit détail qui cloche. Ce n'est pas difficile !!

Exemple : « J'ai raté mon dessert, ma soirée est foutue ! »

*Question : Suis-je en train de résumer une situation à un détail négatif ?*

### **8 : Le catastrophisme**

C'est envisager le scénario du pire. Je pense sans cesse aux dangers et difficultés qui ont peu de chance d'arriver.

Exemple : « Il ne m'a pas rappelé(e), il aurait dû rentrer depuis 15mn, il a dû avoir un accident de voiture. Il est mort... »

*Questions : Suis-je en train de surestimer une catastrophe ? » « Suis-je en train de regarder dans une boule de cristal ?*

### **9 : Les fausses obligations.**

C'est se fixer à soi ou aux autres des impératifs. Ces pensées ont été détaillées dans la séance 9. Souvent, ces pensées sont assorties des mots comme : « Jamais, toujours, absolument... »

Exemple : « Je dois faire cela aujourd'hui » « Si je me sens stressé(e), je ne peux pas faire cela » « Il devrait faire cela. » « Mes enfants devraient m'obéir. » « Je ne peux pas accepter cela. » « Je dois réussir parfaitement. »

Au nom de quoi je m'impose cela ?

*Questions : Suis-je en train de m'imposer des buts irréalistes qui vont me mettre trop de pression ? Suis-je en train d'imposer ma façon de penser aux autres ?*

### **10 : Les jugements de valeur.**

Je juge et je me dis que c'est mal. Ces pensées viennent de mes valeurs morales, celles que j'ai intégrées depuis mon enfance. Si je juge négativement les autres ou moi-même, j'aurai intérêt à explorer davantage mes valeurs qui provoquent ces jugements toxiques.

Exemple : « Je me repose et je m'occupe de moi... ce n'est pas bien... il y a tant à faire. Je pourrais aider ma mère... » « Je pleure beaucoup, ce n'est pas bien »

Il est parfois positif d'être dérangé(e) par ses valeurs. C'est l'occasion de refaire le point sur ce qui m'importe réellement dans ma vie (repenser aux exercices de la séance 7)

*Question : Suis-je en train de juger en bien ou mal ?*

### **11. Ne pas identifier sa part de responsabilité.**

Il y a globalement 3 niveaux de responsabilité : la mienne, celle des autres et celle du hasard. Si je n'identifie pas ma part de responsabilité, les conséquences sont

dommageables. C'est pourtant comme cela que je réagis : « Je n'y suis pour rien, c'est toi qui... »

Mais le problème, c'est qu'en restant sur la défensive à défendre mon ego, j'y crois vraiment et je n'en veux qu'aux autres et à la malchance. Cela me conforte dans mon rôle de victime impuissante. Je reste dans la plainte en attendant un sauveur. Et surtout, en n'identifiant aucune part de mes responsabilités, je ne risque pas de me remettre en question, d'accepter mes erreurs et de chercher à changer quoi que ce soit.

*Question : Suis en train d'occulter ma part de responsabilité ? Suis-je en train de dire que tout est de la faute de l'autre ou que c'est mon destin ?*

Aparté : je peux fusionner sur les raisons que je trouve pour justifier le fait que des changements sont impossibles... « Ce n'est pas de ma faute, je suis comme cela » « Je n'ai pas le temps » « je suis comme cela depuis toujours, c'est familial... » Sans défusionner de ces idées, la thérapie ne peut avancer.

## **12. Vouloir retenir le passé ou changer ce qui ne dépend pas de nous.**

De nombreuses personnes passent leur temps à souffrir en n'acceptant pas que les choses ont changé (« Je veux revenir comme avant ! »). Ne pas accepter le deuil ou la séparation, c'est un type de réaction à la souffrance. Certaines personnes ont répondu à mes besoins et sont partis. Je ressens un vide. Alors j'ai le choix : repenser à ces bons moments en regardant dans les rétroviseurs, ou reconstruire des relations pour répondre à nouveau à mes besoins. La vie, c'est cela, des cycles d'attachement et de détachement, la vie puis la mort. En voulant rester dans le cycle qui n'est déjà plus là, c'est la souffrance assurée. Alors courage et confiance ! Même après le plus dur hiver, quand tout semble mort, je vois bien que la vie reprend ses droits de nouveau au printemps !

Vouloir changer ce qui ne dépend pas de nous, c'est par exemple ne pas apprécier les projets ou les fréquentations de nos adolescents et de tout faire pour que cela change. Alors il existe des tensions entre mes enfants et moi parce qu'ils n'acceptent pas que je m'implique dans leur vie et cela me mine le moral. La vie de mes proches, ce n'est pas ma vie. Je vivrais mieux si j'accepte cela et que je me concentre sur ce qui me concerne directement.

Alors avant de me mettre à ruminer et à souffrir pour rien, je me pose la question : *Suis-je en train de ne pas accepter quelque chose qui est déjà arrivé ? Suis-je en train de vouloir changer quelque chose qui me dérange, mais qui ne me concerne pas en premier lieu ?*

#### -4. Exercices avant la séance 13 (à noter dans mon carnet) :

-Je relis cette leçon au calme.

-1. J'écoute une fois l'enregistrement : **Assouplir et positiver mes pensées** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).

-2. Je reprends le calendrier des moments difficiles et je réécris les pensées que j'ai pu repérer lors des 4 moments difficiles sur lesquels j'ai travaillé (Les 2 de la séance 6 et ceux des séances 7 et 9).

Puis j'identifie les différentes distorsions cognitives présentes dans ces pensées.

J'essaie ensuite de réaliser mon « hit-parade » personnel des pensées automatiques, récurrentes et négatives, ainsi que les situations qui amènent ces pensées.

-3. Je me replace dans la situation du dernier moment difficile que j'ai noté (celui de la séance 9) et je réponds à chacune de ces 9 questions pour orienter de façon plus utile mes pensées :

1. Est-ce vraiment la situation ou ma réaction (pensées et émotions) qui me fait tant souffrir ?

2. Que penserai-je de cette situation dans 10 ans ?

3. Quels sont les éléments positifs dans cette situation ?

4. Que puis-je tirer comme enseignements de cette situation ?

5. En quoi cette situation peut faire rire ou sourire ? (parfois, on peut raconter ses déboires avec de l'humour... c'est très drôle dans l'après-coup !)

6. Au pire, que peut-il se passer ? Cette question m'aide soit à relativiser (rien de grave ne peut arriver), soit à comprendre que derrière mes pensées se cache une crainte non réaliste (par exemple, peur que les gens meurent ou me quittent...)

7. Dans cette situation, quelle est ma part de responsabilité ?

8. Concernant ma part de responsabilité, qu'est-ce que je peux chercher à modifier ? C'est-à-dire, où se situent mon influence sur les choses, mon pouvoir ?

9. De quelles ressources psychologiques est-ce que je dispose ou dont j'aurai besoin pour y faire face ? (Les séances 13 et 14 abordent le travail sur les ressources)

En répondant à ces questions, ma perception de cette situation s'est-elle modifiée?

-Je médite régulièrement à mon rythme.