

Séance 4 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

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

Perfectionnement Respiration.

Plan :

1. Retour sur les exercices.
2. Méditation sur la respiration.
3. Explications plus précises sur les liens entre le fonctionnement de l'esprit et la souffrance.
4. Exercices.

-1. Retour sur exercices de la séance 3.

- Pratiquer une fois une méditation centrée sur la respiration.
- 2 séances de méditation avec le Body Scan (1 fois avec l'enregistrement et 1 fois sans) D'après ces expériences, comment je me positionne par rapport au stress ? : en état d'équilibre, en stress compensé ou décompensé ?

-2. Méditation sur la respiration.

En groupe, faire une séance de méditation collective en donnant quelques consignes avant et en échangeant sur les ressentis après.

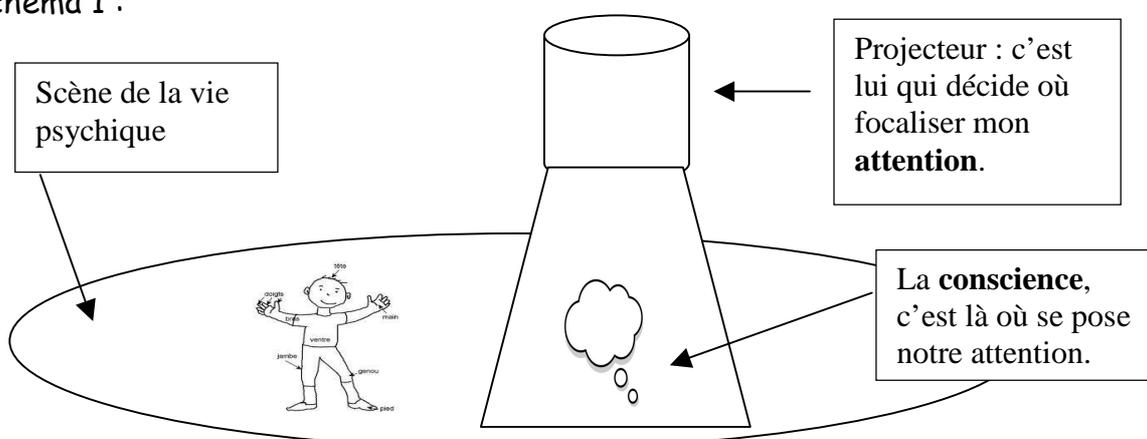
En dehors du groupe, je pratique une séance en écoutant l'enregistrement : **Méditation respiration/version longue** (Avec la voix du Dr Robert Jeanson)

-3. Explications plus précises sur les liens entre le fonctionnement de l'esprit et la souffrance.

Comment fonctionne notre esprit ?

Nous allons l'expliquer en nous aidant d'une image : celle de la scène et du projecteur (voir schéma 1).

Schéma 1 :



La scène, c'est mon esprit. Sur cette scène peuvent se trouver une multitude d'objets :

1. Les objets peuvent être mes souvenirs du passé,
2. Des mini-films ou j'anticipe ce qui va se produire dans le futur
3. Des idées sur ce que je vis ou les situations présentes
4. Je peux également y observer mes perceptions sensorielles, ce que je ressens en respirant, en mangeant, en prêtant attention à mon corps.

Sur la scène du schéma 1 ont été représentés :

-Une pensée au sujet d'une probable difficulté à venir sous la forme d'une bulle de bande dessinée

-Et ce que l'on peut ressentir dans son corps sous la forme d'un bonhomme.

Le projecteur, c'est lui qui dirige mon attention. Il peut diriger mon attention sur les différents éléments sur cette scène. Le plus souvent, le projecteur éclaire un élément à la fois. La conscience, c'est là où se pose mon attention. C'est ce que « je vois » dans mon esprit. C'est ce dont je suis conscient. Suivant ce que le projecteur éclaire, ma conscience se porte sur différents « objets ».

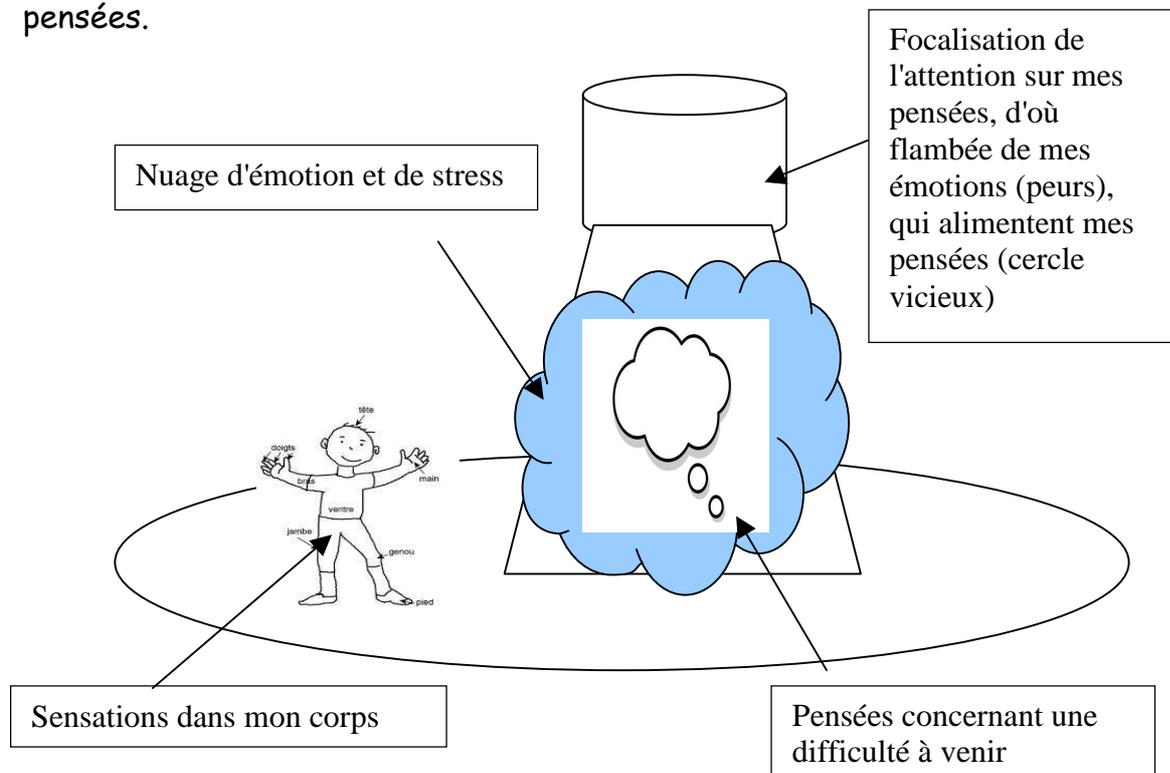
Je sais que tous ces objets m'appartiennent car à certains moments, je peux me placer en observateur et propriétaire de ces objets en disant : « J'ai la pensée que... J'ai la perception que... ». C'est ce qu'on appelle le « moi observateur », qui observe la scène de l'esprit avec l'aide du projecteur. Le problème, c'est que le plus souvent, je ne dirige pas volontairement mon attention. On dira que le projecteur est en **pilotage automatique**. Le projecteur s'oriente vers ce qui est le plus attirant : ce qui brille, ce qui bouge, ce qui fait mal ou plaisir, à la recherche de ce qui peut me donner du plaisir ou éviter le désagréable.

C'est le rôle de mon esprit, de mon mental. Il doit créer des pensées et attirer mon attention. C'est une question de survie de l'espèce. En effet, pour survivre, il ne faut pas passer à côté des bonnes opportunités et savoir éviter les dangers. C'est la meilleure façon de rester en vie et de se reproduire !

Ma conscience se fixe donc naturellement sur les mauvais souvenirs du passé (car il faut s'en souvenir pour les éviter) et les problèmes à venir (car il faut anticiper et éviter ces dangers). C'est pour cela que les pensées dépressives ou anxieuses sont comme des aimants sur la scène psychique. Le projecteur se focalise sur elles et je ne vois qu'elles.

Alors je rumine, je cogite, je ressasse, j'anticipe. « Ça me prend la tête » comme on dit. Mes pensées et associations de pensées amènent des émotions négatives symbolisées par un nuage (Voir schéma 2). Je commence à souffrir.

Schéma 2 : Amplification émotionnelle qui donne de plus en plus de force à mes pensées.



Face à la souffrance, nous pouvons laisser le projecteur en pilotage automatique et nous laisser piétiner par le cercle vicieux de nos pensées, qui alimentent nos émotions, qui altèrent notre perception des événements qui amènent d'autres pensées...

Mais souvent, nous essayons aussi de lutter et de nous défendre pour ne pas nous laisser engloutir en utilisant généralement les **réactions** ci-dessous :

-1. Nous **focalisons notre attention sur une autre cible**, sur une idée ou un projet ou sur les autres. C'est la stratégie de la **distraction**. Nous créons une idée fixe qui remplit tout notre esprit. Nous passons notre temps à travailler, à vouloir performer dans une discipline, à collectionner, à nous passionner de façon malade à propos de certaines choses (fan de...), à en vouloir à un bouc émissaire (c'est tellement pratique de croire que nous sommes mal à cause de l'autre...). Nous pouvons aussi nous réfugier dans l'imagination de futurs projets merveilleux.

Dans la même ligne, nous focalisons notre attention sur nos actions. Nous devenons hyperactifs. **Rester dans l'action nous permet de ne pas cogiter.** Il

est impossible de nous poser, sinon le vide de l'inactivité laisse la place au retour des pensées et des angoisses. Au pire, nous pouvons chercher à risquer notre vie, à nous faire du mal (automutilations), à induire des sensations très fortes, du moment qu'elles arrachent notre esprit de ses angoisses.

Parfois, pour contrer les pensées qui nous harcèlent, nous réalisons des actes. Par exemple, si j'ai des pensées à thèmes de saletés, je lave et relave plusieurs fois (c'est une compulsion). C'est ce qu'on appelle un trouble obsessionnel et compulsif.

-2. Nous pouvons aussi **solliciter l'autre pour nous rassurer ou nous faire penser autrement**. Les pensées de l'autre font contrepoids : « Tu es nul ! » dit ma tête. « Non tu n'es pas nul ! » dit mon ami(e).

-3. Nous **évitons** les situations, lieux ou personnes qui amènent cette souffrance en nous. Nous évitons par exemple les situations de compétition, toutes les situations où nous risquons d'échouer. Alors, nous ne sortons plus. Nous nous coupons de la société et restons à la maison pour regarder la télé, jouer aux jeux vidéo, dormir. Nous remettons à demain ce que nous avons à faire. Nous nous désengageons de tout.

-4. Nous pouvons aussi rentrer dans des mécanismes de **compensation**. Je veux fuir les critiques sur moi car mon ego est fragile, alors je suis toujours sur « mon 31 » et je suis perfectionniste en tout. J'ai peur que personne ne m'aime, alors je séduis pour être aimé ou j'aide tout le monde pour obtenir de la reconnaissance. Nous cherchons à ce que nos actions fassent contrepoids à nos pensées. « Tu es nul ! » dit ma tête. « Non, regarde ce que j'ai réussi ! » dit mon comportement.

-5. Nous cherchons à **dénigrer** les causes de nos souffrances. Nous nous persuadons que ce que nous n'arrivons pas à faire n'est pas important, nous critiquons les personnes qui nous mettent en difficulté. Parfois, nous refusons même de prendre conscience de la souffrance : c'est une dénégation.

-6. Nous pensons que nous pouvons lutter contre nos pensées en **ajoutant de la pensée**. Alors nous nous réfugions dans la réflexion, l'introspection, la recherche d'explications et l'analyse. Nous intellectualisons, nous voulons tout expliquer et tout comprendre.

-7. Parfois, nous tentons de nous anesthésier en prenant des drogues (tabac, alcool, cannabis...) pour **ne plus penser**.

-8. Impuissants devant nos pensées, nous prenons parfois le **contrôle d'autres éléments** : ordonner, ranger, nettoyer, maîtriser sa faim, son corps, les autres... C'est en même temps une distraction et une réassurance de contrôler quelque chose... puisque nous ne contrôlons pas nos idées !

-9. Il y en a bien d'autres. La créativité dans ce domaine est riche ! Et certains comportements mélangent différentes stratégies (comme la boulimie et

l'anorexie : focalisation de l'attention sur certaines pensées, tentatives de contrôle du corps et sécrétion par le corps d'hormones apaisantes...)

Que d'énergie dépensée pour évacuer ou se protéger de ses pensées, émotions ou sensations désagréables. Même si ces tentatives peuvent être bénéfiques dans un premier temps, ces solutions peuvent devenir des sources de souffrance et des maladies mentales à long terme (car je deviens dépendant(e) de ces tentatives de solution pour contrer mes pensées)

Si une façon de lutter est conforme à mes valeurs et ne me puise pas trop d'énergie, elle est utile et se doit d'être respectée. Pratiquer un sport régulièrement, avoir besoin de ses amis et prendre soin de son image, si tout cela n'est pas excessif, cela fonctionne très bien ! Prenons garde à ne pas généraliser, deux comportements identiques peuvent avoir des fonctions différentes selon l'intensité, la personne et le contexte.

Pendant certaines fois, ces stratagèmes sont toxiques. Ils nous éloignent de nos valeurs et de nos besoins. Ils nous éloignent des autres et de la réalité. Nous survivons au prix d'une lutte terrible et notre vie n'a plus de sens. Le pire est que nous sommes devenus dépendants de ces stratagèmes. Cela crée des ornières, des automatismes qui dirigent de plus en plus les réactions de notre esprit et notre relation au monde.

Et la souffrance tend à revenir car rien n'est réellement fait pour régler le problème. N'oublions pas que le problème n'est bien souvent pas la situation, ni même l'interprétation que nous nous en faisons. Le problème résulte davantage de **notre incapacité à identifier nos pensées... comme des pensées !** Et donc de pouvoir prendre de la distance avec elle.

Le fait de lutter contre nos pensées, cela donne toujours plus de poids à ces dernières, car le fait de nous battre contre elles montre à quel point nous croyons que ces pensées sont vraies et dangereuses. Lutter contre ses pensées, c'est un signe de fusion. Alors la souffrance revient et il faut l'évacuer avec toujours plus d'énergie. Cette lutte use, les phénomènes reviennent toujours plus forts et notre fonctionnement est dicté par nos tentatives de solutions qui posent à leur tour problèmes...

Nous sommes complètement parasités par nos stratégies de « défense », de compensation. Nos tentatives de solutions amènent les symptômes suivant : hyperactivité, hypercontrôle de son image ou de son comportement, obsessions, phobies, hostilité, introspection stérile, isolement social, dépendance pathologique à l'autre, dépendance au travail, au sport, aux drogues... Dans ces conditions, cela me coupe des autres ou du moment présent.

Cela n'aide pas trop en fin de compte ! Cette lutte puise tellement d'énergie que la dépression menace à tout moment.

Je me pose ces questions :

- Est-ce que je me reconnais dans la façon de gérer ma souffrance ?
- Quels mécanismes ai-je déjà utilisés pour éviter des pensées ou des émotions désagréables ?
- Est-ce que ces mécanismes ont fonctionné pour moi sur le long terme ?
- Quel a été le coût de ces mécanismes ? En passant tout ce temps et en usant cette énergie à lutter, quelle influence cela a-t-il eue sur les différents domaines de ma vie : santé, bien-être, relations, travail ?

Au final, nous passons peut-être à côté de la vie que nous voulions mener, loin de nos aspirations profondes et de nos valeurs. Le fait de ne pas nous réaliser amène encore plus d'occasions de souffrir. Alors le stress devient chronique et nous pousse à avoir deux types de réactions instinctives : **la fuite** (« Je me casse ! ») ou **l'attaque** (« Je te casse la gueule ! »). Nous coupons les ponts avec certaines personnes, nous en agressons d'autres.

Être agressif ou fuir, ça peut soulager un temps car il n'y a plus personne autour de soi. Mais comment envisager une vie remplie et harmonieuse seul dans son coin ? La fuite, cela peut aussi se manifester par des idées de suicide pour ne plus souffrir.

C'est ce à quoi nous pousse la souffrance. Malheureusement, ces réactions ne semblent pas aidantes dans un monde civilisé où des relations matures entre les individus sont attendues. Un minimum de contrôle de soi est bienvenu pour conserver les relations sociales qui nous nourrissent.

-4. Exercices à réaliser avant la séance 5 (à noter dans mon carnet de bord) :

- Je relis cette leçon au calme.
- Je pratique 2 fois la méditation par la respiration (1 fois en écoutant l'enregistrement/version longue avec la voix du Dr Jeanson et 1 fois sans (10-15 minutes))
- Je pratique 1 fois la méditation par Body Scan (avec l'enregistrement/version courte).