

Jean-Christophe Seznec et Sophie Le Guen
PRÉFACE DE ILIOS KOTSOU

DÉBRANCHEZ VOTRE MENTAL!



TRUCS ET ASTUCES POUR ARRÊTER
DE RESSASSER ET PROFITER DE LA VIE

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Jean-Christophe Seznec est médecin psychiatre (ACCA), consultant en entreprise et blogueur (sur le blog : Le blog à palabres). Pratiquant les TCC et l'ACT, il a participé à la fondation des plateformes de téléconsultation Doctoconsult et Wepsee, et de l'association de pleine conscience « S'asseoir ensemble ». Il a également créé les ateliers « Jardiner sa vie ».

Sophie Le Guen est médecin généraliste responsable aux affaires médicales, experte en immunothérapie et nutritionniste. Elle crée des solutions innovantes dans la santé et milite pour l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Préface de Ilios Kotsou, auteur de *l'Éloge de la lucidité* (Marabout, 2015).

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : Antartik

Photographie de couverture : © Serge Bloch

© 2019 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1435-8) édition numérique de l'édition imprimée © 2019 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1452-5).

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s



Préface de Ilios Kotsou

« Quiconque prête quelque attention à ses processus mentaux ne tarde pas à découvrir qu'une forte proportion de son temps est dépensée à remâcher et ruminer le passé et à goûter par avance l'avenir. »

Aldous Huxley

Alors que vous tenez ce livre entre vos mains, votre cerveau fonctionne et produit des pensées. Peut-être sont-elles en lien avec ce que vous lisez, peut-être portent-elles sur vos préoccupations actuelles ou sur vos projets à venir... Cette propension à développer des pensées nous est éminemment utile, que ce soit pour apprendre, imaginer, créer, rêver ou encore planifier. Mais celle-ci peut aussi être à l'origine de beaucoup de souffrances.

Comme le montrent très clairement les auteurs de cet ouvrage, notre mental peut devenir un dictateur envahissant, impitoyable, qui nous rend prisonniers de nos pensées, les prenant comme la réalité, et nous empêchant de diriger notre attention vers d'autres manières d'aborder les choses ou simplement vers les petits bonheurs du quotidien.

La psychologue Susan Nolen-Hoeksema, qui enseignait la psychologie à l'Université de Yale, évalua à près de deux-tiers la proportion de jeunes adultes affectés par un mental envahissant. Elle démontra également, à l'instar de nombreux autres scientifiques, à quel point les ruminations étaient un facteur de fragilité en ce qui concerne notre santé mentale, notamment dans le cas de la dépression.

Dans la première partie de ce livre, Sophie Le Guen et Jean-Christophe Seznec nous permettent de comprendre le fonctionnement de notre mental (de notre « machine à pensées » selon leur jolie formule), l'origine et les mécanismes à l'œuvre lors de nos ruminations. Dans une deuxième partie, ils nous proposent un ensemble de pistes et d'outils pour nous en libérer, et vivre plus pleinement notre vie, en paix avec nos pensées.

Ce livre est rendu très concret et vivant par le grand nombre de témoignages qui illustrent et clarifient le propos. Les auteurs utilisent également de nombreuses métaphores qui facilitent la compréhension et l'appropriation des concepts. Enfin, il est agrémenté d'un grand nombre de citations, tableaux et encadrés qui retiennent l'attention et nourrissent la réflexion. Construit de manière claire, l'ouvrage n'en est que plus agréable à lire.

Dans le champ de la psychologie et du développement personnel où se côtoient des ouvrages vraiment très superficiels et des livres scientifiques parfois trop arides et rébarbatifs, ce manuel parvient à concilier une forme et un style très accessibles, ainsi qu'un fond solide, validé scientifiquement, sans que cela ne nuise à la fluidité du texte.

Les souffrances psychologiques sont l'un des grands enjeux actuels et à venir de nos sociétés. Nous libérer de l'esclavage de notre mental, avec son cortège de jugements, de comparaisons, de généralisations et toutes les émotions conflictuelles qui peuvent s'y associer, peut aussi nous permettre de vivre davantage en cohérence avec nos valeurs, au service du bien commun. C'est donc un ouvrage salutaire que vous tenez entre vos mains.

Swami Prajnanpad nous dit que le mental « vit dans un cercle vicieux. Il crée lui-même les problèmes et essaie ensuite de les résoudre ». Sophie Le Guen et Jean-Christophe Seznec nous offrent une boussole pour nous guider vers la sortie de cette impasse.

Bon voyage ! Je vous souhaite de savourer chaque étape du chemin.

Ilios Kotsou

À nos patients

À Nelson Mandela

*Mais peut-être pas à la victoire des Springboks en
demi-finale contre les Français à la Coupe du
monde de rugby en 1995¹ ...*

1. Explication à la fin du livre !

Introduction

Je me demande... Je me dis... Est-ce que je vais être à la hauteur... Je suis nulle... J'aurai dû... J'ai peur de regretter...

Isabelle

Tels des nuages dans le ciel, il passe dans le champ de notre conscience tout un flux de pensées à un rythme varié. Certaines sont agréables, certaines nous sont utiles, d'autres sont envahissantes ou obsédantes. Les pensées peuvent être à l'origine de tempêtes, de temps maussade ou de grand soleil. Elles nous émeuvent ou, comme une madeleine de Proust, nous plongent dans des souvenirs ou nous projettent dans un certain futur. Elles nous procurent des émotions ce qui nous fait sentir vivants car nous sommes des êtres émotionnels. Parfois pourtant elles s'installent et nous rendent anxieux, angoissés ; elles nous dépriment, nous font pleurer, nous font peur et nous empêchent de dormir ou même de vivre.

Comme Isabelle, notre tête nous raconte en permanence des choses. Nous commentons, nous jugeons, nous réécrivons l'histoire et vagabondons une bonne partie du temps au lieu de tout simplement vivre et savourer l'instant présent. Nous privilégions souvent notre *cerveau pensant* à notre *cerveau observateur* pour

être dominés par notre intellect au prix d'enfermement et de souffrances.

Les pensées sont espiègles et jouent à cache-cache dans notre tête. Certaines restent lointaines occupant l'arrière-fond de notre esprit ou peuvent s'imposer au premier plan comme des paravents entre nous et la vie. Certaines sont furtives, d'autres stagnent comme des nuages autour d'une montagne. Nous les commentons comme la météo. Parfois nous avons beaucoup plus l'impression de vivre et d'être intelligents lorsque nous sommes dans nos pensées que lorsque nous goûtons l'expérience du présent.

Nous avons tous en nous une machine à pensées. Nous produisons des pensées comme nous produisons de la salive, de la transpiration ou de l'urine. C'est un flux qui doit s'écouler. Il s'agit d'un signe de notre humanité. Ces pensées existent tout simplement parce que l'on croise quelque chose ou quelqu'un qui nous fait réagir, mais aussi parce que l'on commente ou que l'on juge la vie par habitude, pour se rassurer ou se défendre. Selon une étude de l'université de Harvard réalisée sur 5 000 adultes, nous passons en moyenne 50 % de notre temps dans nos pensées plutôt que de vivre pleinement le moment présent !

Pourtant, parfois, certaines circonstances personnelles ou professionnelles, certains problèmes de santé (dépression, anxiété, etc.) nous enlissent dans nos pensées. Celles-ci deviennent des ruminations : elles patinent et tournent en rond un peu comme si nous nous agitions dans du sable mouvant ou que nous rongions inlassablement le même os.

Nous avons tous déjà expérimenté la rumination. Suivant notre nature, le chapitre de la vie que nous abordons, l'influence de notre

environnement, nous ruminons un peu, beaucoup, passionnément ! Nous sommes tous plus ou moins ruminants ! Et tout comme les vaches digèrent leur nourriture en multipliant les allers-retours entre leurs multiples estomacs et leur bouche, nos pensées sont capables d'infinis allers-retours entre notre conscience et notre inconscient. Ces ruminations encombrant notre esprit, ne trouvent pas de voie de sortie et nous envahissent d'émotions négatives.

En ruminant, nous éprouvons des difficultés à être bien ancrés dans le présent, à vivre pleinement notre vie. Les ruminations ont la puissance de happer notre esprit et de nous engluier dans un état d'entre-deux : pas tout à fait présent, pas tout à fait inconscient. Elles nous enferment dans un labyrinthe de miroirs déformants, nos pensées ruminées s'éloignent de la réalité et tournent en boucle. Pauvres ruminants que nous sommes, nous souffrons alors de troubles du sommeil, de perte de confiance en nous, d'anxiété, de colères et de frustrations.

Comment sortir de la rumination et rester maître de notre esprit ? Nous souhaitons tous vivre pleinement notre vie et nous imposer comme le capitaine de notre âme.

Vivre sereinement consiste à composer avec notre météo intérieure, à négocier les tempêtes, à faire avec les nuages, la grisaille, les averses, pour surfer sur les vagues de la vie et garder le cap, vivre sans nous laisser happer par cette météo intérieure au risque de vivre une *second life*¹, c'est-à-dire uniquement dans notre tête.

Ce livre a pour objectif de mieux comprendre notre machine à pensées pour bien réussir à nous ancrer dans le présent et ainsi élargir notre temps de vie.

Nous allons apprendre à ne pas croire toutes les histoires que notre tête nous raconte et à nous « défusionner » de nos pensées. Nous utiliserons ainsi de nombreuses métaphores pour éclairer notre vie et comprendre notre intériorité. Notre démarche pour arriver à percevoir ce qui se passe en nous sans avoir à penser, sans tomber dans la rumination se décompose en 7 points.

- **Comprendre d'où viennent les ruminations et pourquoi elles détériorent notre humeur.** Les ruminations sont les pensées que l'on passe à la moulinette et qui nous épuisent. Elles sont néfastes car elles nous isolent, nous éloignent de la réalité et nous mettent en lutte avec la vie.
- Parmi tout ce qui se passe dans notre tête, il est parfois difficile de prendre conscience de ce qui est important, ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. **Notre cerveau est un moteur qui ne s'arrête jamais** : pensées, réflexions, émotions, ruminations, rêveries, vagabondage... Et comme un moteur, il faut l'alimenter, l'entretenir et le reposer. Comment s'y retrouver et quoi faire ? Ne pas mordre à ce qui happe notre esprit pour s'ancrer dans le présent est une histoire d'équilibre : remettons chaque chose à sa juste place et n'en parlons plus !
- Nous ne pouvons pas arrêter de penser ! Nous avons tous en nous une machine à pensées, c'est pourquoi nos pensées sont inévitables. Cependant nous ne sommes pas nos pensées ! Nous pouvons apprendre à les canaliser, voire à les apprivoiser. Pour cela, nous avons à repérer les pensées qui sont de nature à nous embarquer dans la rumination. Il s'agit **des pensées hameçons qui vont à la pêche de notre attention pour vampiriser notre esprit.**

- Que faire quand les émotions nous submergent ? Nous sommes tous des êtres émotionnels malgré tout et certains épisodes de la vie nous envahissent parfois. Lorsque trop c'est trop, **ne secouons pas trop le pommier !** La gestion des émotions est un apprentissage : savoir observer, prendre le temps, reprendre pied avant d'atterrir. Il existe une posture pour ne pas se laisser envahir par la rumination.
- **Voir chaque jour comme une vie**, sortir de la lutte avec soi-même nécessite une introspection sur ses choix, sur ce qui est important pour soi. Quand nous sommes en accord avec nous-mêmes, nous pouvons facilement être en pleine conscience dans l'instant présent et élargir notre temps de vie.
- Identifier les étapes à franchir pour être enfin **le capitaine de son âme et le maître de son destin** se décompose en quatre points : mieux se connaître, cesser l'évitement, éviter les rechutes, prendre conscience de ses comportements.
- Passer à l'action. L'expérimentation et la pratique vous permettront de **jouer avec votre météo intérieure** pour que, petit à petit, les nuages et les averses ne soient plus un problème mais deviennent un paysage.

Il est possible de lire les chapitres dans le désordre en choisissant les passages qui font plus particulièrement écho à votre préoccupation du moment. Nous avons choisi de partager de nombreux témoignages : nous sommes tous plus ou moins ruminants ! Au fur et à mesure des chapitres, vous trouverez des explications, des conseils pratiques et des petits changements à expérimenter. Nous vous encourageons à vivre ce livre en prenant un carnet et un crayon pour noter vos observations, vos déductions

et vos conclusions de toutes les expériences que nous vous incitons à faire.

Au final, nous vous proposons de **contempler la vie comme un coucher de soleil** et de vous imposer comme **le capitaine de votre âme et le maître de votre destin**. Chiche ?

LA MÉTHODE « PETE SAMPRAS » : OBSERVATION/ENTRAÎNEMENT

Pour progresser ou se sentir mieux, il est nécessaire de s'entraîner. On peut lire tous les livres sur le vélo ou sur la danse, on peut se rendre à des spectacles ou à des conférences sur la danse, écouter des coaches de la pratique du vélo, mais ce n'est pas ainsi que nous saurons faire du vélo ou danser. Inéluctablement, il faudra pratiquer, chausser les chaussons ou monter sur la selle pour progresser ! Cependant, la simple idée d'y arriver peut sembler une montagne infranchissable qui encourage à faire marche arrière et à alimenter tout un tas de ruminations sur notre incapacité à être à la hauteur de la situation.

Pour éviter ces pensées négatives, nous utiliserons une méthode différente : **la méthode Pete Sampras**. Il s'agit d'une méthode observation/entraînement qui se différencie de l'idée du résultat, même si l'on a envie d'aboutir à quelque chose ! Pete Sampras était un très grand champion de tennis, le plus grand avant Roger Federer. Lors de sa brillante carrière professionnelle, il ne se préoccupait pas de gagner ou de perdre. Son attention se focalisait sur un autre aspect de sa pratique. Après chaque match ou chaque entraînement, il se posait ces deux questions :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné et comment puis-je le reproduire pour que cela ne soit pas le fruit du hasard ?
- Qu'est-ce qui est améliorable et comment puis-je m'entraîner pour l'améliorer ?

En procédant ainsi, et en se concentrant sur ces deux sujets, il finissait par gagner. Nous vous rassurons tout de suite pour ne pas générer de quiproquo : l'objet de ce livre n'est pas de vous faire gagner Roland-Garros² mais juste de vous proposer une démarche efficace d'entraînement de vous-même.

Par cette démarche, vous allez lancer des actions dans la vie comme un joueur de tennis envoie une balle. La vie vous les renverra en fonction de votre première balle. Vous la renverrez à nouveau pour jouer avec la vie. Ici, il n'y a rien à gagner, juste à jouer et, peut-être, à jouer de mieux en mieux, avec plaisir et fluidité. À la fin du livre, vous trouverez peut-être que la vie est un beau partenaire de jeu.

1. *Second Life* est un jeu virtuel qui est apparu en 2003. Ce jeu était un espace de vie virtuel et de communication où l'on pouvait vivre et interagir à travers son avatar.
2. Cependant, si vous en êtes capable, n'hésitez pas !

PARTIE 1

**Ruminations,
ressassements... mieux
les connaître pour s'en
libérer**

Notre mental vampirise notre esprit et nous déconnecte de la réalité pour un monde virtuel encombré de jugements, de comparaisons et de commentaires. Notre mental s'impose souvent excessivement à nous pour voler notre vie. Bien que nous vivions avec lui depuis notre naissance, nous ne savons pas toujours comment il fonctionne et comment faire pour l'apprivoiser et rester maître de notre pensée. En outre, personne ne nous apprend véritablement à l'apprivoiser et à l'utiliser au mieux. Ce mental finit par distordre la réalité et nous happer dans un monde imaginaire qui devient une prison et qui maltraite la réalité. Pourtant l'imaginaire est utile pour créer, se distraire et voyager. Quant à l'intelligence émotionnelle, elle nous aide à raisonner plus vite¹. Le tout est de savoir apprivoiser ces mécanismes pour ne pas nous laisser envahir par eux et pour que les pensées ne finissent pas par se retourner contre nous. En outre, savoir distinguer ces deux mondes pour les utiliser à bon escient est un enjeu majeur pour une vie sereine tout humaine.

Dans ce chapitre, nous allons définir les ruminations et les conséquences néfastes qu'elles peuvent procurer (anxiété, troubles du sommeil, procrastination, perfectionnisme, mélancolie, troubles de l'humeur, etc.). Nous allons aussi essayer de faire la différence entre la rumination, le vagabondage, les songes et les rêveries. Pour

cela nous lèverons le capot de notre mental pour comprendre comment nous produisons des pensées, comment les émotions influencent notre humeur et notre comportement. Nous proposerons de faire la différence entre les pensées que nous formulons consciemment et celles que notre cerveau émotionnel produit. Nous apprendrons aussi à faire la différence entre nous et nos pensées (la défusion) afin d'être capables de les trier et de ne retenir que celles qui nous intéressent ou nous sont utiles. Nous essaierons de retrouver un équilibre entre notre mental qui résout des problèmes et notre cerveau contemplatif qui perçoit le monde simplement avec nos sens en pleine conscience.

L'objectif est de pouvoir vivre en paix avec nos pensées et en bon voisinage avec notre machine à pensées.

1. A. Damasio, *L'Erreur de Descartes ou la Raison des émotions*, Odile Jacob, 2010.

CHAPITRE 1

COMPRENDRE D'OÙ VIENNENT LES RUMINATIONS

Ruminer, qu'est-ce que c'est ?

Tout le temps, je ressasse, je repasse, je remâche, je me répète les mêmes histoires et les mêmes soucis. Je retourne et reviens sans cesse sur le sujet, pensant réfléchir et avancer tout en restant éternellement sur place jusqu'à déprimer. Parfois, j'ai le sentiment de caresser une voie de sortie à force d'examiner une pensée mais je ne fais que rabâcher et radoter. À force de méditer sur tous ces problèmes, j'en génère d'autres. Je me fatigue à ronger sans cesse chaque chose ! Je n'espère qu'une chose : STOP !

Émilie

On considère aujourd'hui qu'au moins 80 % de la population générale présente – comme Émilie – des idées obsédantes dont les contenus sont semblables à celui des patients atteints de troubles obsessionnels. Nous avons à cohabiter avec ce flux incessant de pensées qui s'impose à nous. En cas de pathologie avérée, les

ruminations intrusives sont beaucoup plus fréquentes et intenses. Les sujets souffrant de troubles obsessionnels ont beaucoup plus de mal à écarter ces idées que les autres. Ils sont plus perturbés par leur apparition et tentent, en vain, de les supprimer mentalement. D'ailleurs, aller mieux pour quelqu'un souffrant de troubles obsessionnels, ce n'est pas n'avoir plus de pensées obsédantes mais savoir vivre librement en compagnie de celles-ci.

Les ruminations se présentent sous différentes formes :

- s'inquiéter ;
- analyser ou penser à des choses de façon excessive ;
- être obsédé par certaines choses ;
- broyer du noir ;
- retourner encore et encore un problème dans sa tête ;
- se creuser la tête à propos d'un problème ;
- s'énerver longtemps à propos d'un problème ;
- se repasser une scène où l'on change sans cesse la fin ;
- etc.

Les ruminations sont un flux de pensées se portant sur un sujet particulier. Lorsque nous ruminons nous portons notre attention sur un sujet ou une idée qui nous occupe de façon obsédante. Nous pensons réfléchir mais nous sommes happés dans un monde virtuel nourri par les illusions créées par notre intellect. Nous ressasons des événements du passé, les pensées et les sentiments douloureux ainsi que les inquiétudes qui y sont associés. Nous déterrions les événements du passé pour les remâcher.

Ce ressassement incoercible est source d'émotions. Il peut provoquer de l'inquiétude, de l'anxiété, voire de la déprime. Autant d'émotions et de sentiments qui se présenteront comme des problèmes et qui nous amèneront à vouloir trouver des solutions et à les résoudre par de nouvelles pensées qui ne feront qu'alimenter cette mécanique et nous enliser dans ces réflexions parfois sans fin.

Ces ruminations se nourrissent de ressassements, d'inquiétudes, de contrariétés. Elles commencent souvent par des petites phrases d'amorçages comme « Il faut », « Je me dis » mais aussi par des reproches que l'on se fait « J'aurais dû », « J'aurais pu », etc.

Elles sont portées par la difficulté d'être, le besoin d'amour et de sécurité, et sont gouvernées par notre cerveau émotionnel qui patine en mode survie. La peur de ne pas être « à la hauteur », de se sentir responsable ou de pas s'en sortir, nous amène à mobiliser notre mental pour trouver une solution aux problèmes réels ou imaginaires de notre vie. Nous nous imposons des contraintes qui rigidifient notre façon d'être et de vivre, et qui nous créent des problèmes. Ensuite, nous tricotons des solutions pour nous extraire de ces situations comme on s'agite dans un sable mouvant pour s'enfoncer encore plus dans nos préoccupations. Nous entrelaçons des pensées qui nous semblent logiques pour résoudre une difficulté jusqu'à devenir incapables de sortir de la problématique.

Notre cerveau émotionnel nous vend des pensées comme un *dealer* sa came. À ceci près que notre cerveau n'a qu'un client : nous ! Il connaît donc très bien sa clientèle qu'il sait séduire grâce à un marketing efficace sur la vie et la façon d'être. Nous sommes avides de ces pensées qui nous donnent le sentiment de réfléchir et nous maintiennent dans l'illusion d'une vie problématique. Sortir de

la rumination demande de faire un sevrage et de résister aux tentations idéiques.

Lorsque ce flux de pensées anxieuses emballe notre machine à pensées, nous nous mettons à douter, à tout remettre en question et à interpréter faussement notre environnement, notre situation et nos relations. Nous validons ainsi la croyance que l'on s'est construite à la lecture émotionnelle d'une situation. Nous créons un film autour d'un problème, souvent virtuel, où nous sommes scénaristes, monteurs, acteurs et réalisateurs et qui devient une réalité à laquelle nous croyons mordicus !

Ce flot de ruminations fonctionne comme une tornade et va absorber toutes nos difficultés de vie pour nous amener à un jugement sentencieux faisant le lit de la dépression : « Je suis nul, je n'y arriverai pas, je ne m'en sortirai pas, etc. »

Les ruminations peuvent être à l'origine de problèmes de santé comme les troubles anxieux ou la dépression. Elles sont parfois les premiers signes d'alerte pour repérer une rechute ou la reviviscence d'une pathologie.

J'ai fait plusieurs épisodes dépressifs. Ils commençaient toujours par des préoccupations qui prenaient de plus en plus de place jusqu'à altérer mon humeur. Je m'enfermais dans des jugements et des commentaires négatifs sur tout ce qui m'entourait. La vie devenait un verre à moitié vide où plus rien n'allait. À un certain niveau de tension, je sentais qu'irréremédiablement je basculais dans la dépression. Avec mon psychiatre, j'ai pris conscience que les ruminations étaient la première marche d'escalier vers la rechute. Ensuite, j'ai appris à ne pas me laisser happer par des pensées

d'inquiétudes que me proposait mon cerveau. Je laisse désormais filer ces pensées ce qui m'a permis de ne plus rechuter et de me libérer de mes ruminations.

Elsa

Les psychologues distinguent le contenu des pensées (ce à quoi l'on pense) de leurs fonctions (à quoi cela sert de se le dire). Nous confondons souvent « penser » et ruminer. Penser, c'est être capable de différencier, de nommer et d'associer pour construire un raisonnement ou une réflexion adaptée à un contexte. Dans la rumination, nous perdons le sens et nous n'arrivons plus à distinguer le fruit de nos pensées de la réalité et de sa fonctionnalité.

➡ Est-ce que la pensée qui se présente à mon esprit est vraiment utile et fonctionnelle par rapport au contexte et à ce qui m'importe ?

Les différences entre la rumination et la réflexion¹

Rumination	Réflexion
Rechercher des fautes, des erreurs, des coupables...	Rechercher des solutions...
Tendance à amplifier le problème.	Tendance à relativiser, à donner au problème son importance, sans en n'ajouter.
Tendance à juger.	Tentative de comprendre.
Simplifications abusives à « une seule cause ».	Comprendre qu'il y a généralement plusieurs causes à un problème.
Chercher le « pourquoi » sans relâche.	Le but est de résoudre le problème ou de s'en désengager.
Ne pas avoir de but précis.	Aborder les situations de manière précise et pas à pas.
Se concentrer sur le problème (pas de vue d'ensemble).	Chercher la solution, la réparation et la prévention.
Se concentrer sur les conséquences du problème (ça va mal finir...).	Contextualiser.

La rumination détériore l'humeur :

- elle rend moins disposé et moins apte à résoudre des problèmes ;
- elle rend moins attentif à son environnement ;
- les gens pensent souvent que ruminer est utile pour affronter les problèmes ;
- il est parfois bon de penser aux causes d'un problème, sans que ça devienne de la rumination ;
- elle peut devenir une stratégie d'évitement efficace ;

- il ne faut pas confondre : émotion, rumination et recherche de solution à un problème.

Mes ruminations arrivent toujours de la même façon : suite à une vexation, un blocage ou une période de stress, face à des demandes que je ne pense pas pouvoir assumer, etc. Elles me submergent à chaque instant de mon quotidien. C'est un vrai poids qui m'handicape, me fait souffrir et m'isole de mes proches.

Il s'agit souvent de jugements de valeur : tu n'y arriveras pas, pourquoi fais-tu comme cela, tu n'as pas le niveau...

Elles altèrent aussi mon sommeil. Je me réveille en pleine nuit par des rêves angoissants, qui n'ont ni queue ni tête parfois, mais qui ravivent systématiquement les ruminations et les doutes.

Cela impacte ma mémoire, ma concentration et mes actions. Je suis facilement irritable et très peu sûr de moi.

Un choix à faire, aussi simple soit-il, devient compliqué avec de longues réflexions pour peser le pour et le contre.

Dans cette situation le dénigrement m'amène à avoir des pensées plus sombres encore et à me demander que faire pour m'en sortir...

De fausses solutions de facilité m'apparaissent, comme le fait de tout plaquer, de partir loin de la situation actuelle, par n'importe quel moyen, même les plus inavouables. Encore une fois je me dis qu'en pensant ainsi, je n'arrive pas à prendre soin des miens qui me sont chers. Me revoilà parti à recommencer à ruminer !

J'essaie de me soigner mais je culpabilise sur le fait de prendre du temps pour moi, pour méditer... Je suis convaincu de prendre du retard sur ce monde si variable et inconstant.

Lorsque tout va bien, j'arrive à relativiser les événements. Je me dénigre beaucoup plus rarement. Et je me dis que j'ai été bête de me prendre la tête avec cela.

Jules

Les sources de rumination

*« Lorsqu'une porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre ;
mais parfois on observe si longtemps celle qui est fermée
qu'on ne voit pas celle qui vient de s'ouvrir à nous. »*

Helen Keller

Les ruminations apparaissent dans différentes situations. Elles sont le fruit de notre rapport au monde et de notre regard sur les événements. Elles sont des réactions à notre façon de vivre qui se produisent chez des personnes prédisposées. La vie nous pique comme le dentiste le fait avec ses outils en examinant chaque dent. Lorsqu'elle touche une zone sensible, nous réagissons. Nous sommes ainsi informés d'une fragilité. Voici quelques situations propices aux ruminations.

Notre lutte avec la vie

La semaine dernière, à propos d'un dossier, j'ai eu une altercation avec un collègue de travail. Depuis, je n'arrête pas d'y penser. Je revisite sans cesse la scène de la dispute. Je revois le visage de mon interlocuteur. Je me dis que j'aurais mieux fait de répondre différemment ou de dire telle ou telle phrase. Maintenant, cela risque de poser des problèmes dans le fonctionnement de l'équipe. Je n'en dors plus.

Le monde de l'entreprise est fondé sur un rapport de force dans lequel nous devons trouver notre équilibre. Entre affirmer son leadership, ménager son réseau, se montrer ferme mais empathique, il n'est pas toujours facile de faire face à toutes les situations, surtout en période de stress. C'est ainsi que le savoir-faire prend le pas sur le faire, et qu'il devient capital de prendre du recul sur les émotions plutôt que batailler avec elles.

De nos tentatives de résoudre des problèmes réels ou non et de notre difficulté à accepter ce que la vie nous propose, nous entretenons une lutte contre nos pensées et nos émotions. Cette lutte génère de la souffrance, voire de la douleur. L'adversaire d'une vraie liberté de vivre, de ressentir et de penser est un désir de sécurité excessif qui nous met en lutte avec nous-mêmes. Pour ne pas ruminer, nous avons à faire de la place en nous sur ce qui nous arrive pour pouvoir le négocier et en faire éventuellement une opportunité. Cette ouverture à la vie est aussi une ouverture à nos émotions et à notre ressenti pour ne pas en souffrir. C'est également prendre conscience de la pertinence d'ouvrir notre ressenti à autrui pour trouver un bout de chemin à faire ensemble plutôt que d'interpréter une situation, seul dans son coin. La méditation et la pleine conscience sont des outils qui peuvent aider à faire ce travail².

Accepter, ce n'est pas subir et se résigner de façon passive à ce qui s'impose à nous. Il s'agit d'accueillir de façon active, douce, bienveillante et consciente ce que l'on ne peut changer pour pouvoir le négocier. Cette attitude est une façon de sortir de la lutte pour transformer tout ce qui nous arrive comme une opportunité à en faire

quelque chose d'autre. Cet état d'esprit muscle nos capacités créatives à jouer et à s'adapter à la vie. De toutes les façons, notre vie ne se passera jamais comme on le voudra, ce d'autant plus que ce que nous sommes et ce que nous voulons aujourd'hui ne sera probablement pas ce que nous serons et voudrons demain. D'ailleurs, si cela était le cas, cela serait probablement ennuyeux. Qu'en pensez-vous ? Chaque instant est une surprise ou un cadeau.

Nous jardinons ainsi notre intériorité plus positivement en y faisant pousser autre chose que des ruminations qui nous envahissent comme des mauvaises herbes.

Jardiner est un travail de chaque jour qui s'effectue selon sa forme et la météo. Le jardinier prendra bien soin d'observer les éléments pour s'ajuster au temps présent. Pour progresser, le jardinier tient un carnet où il note ses essais, ses expériences et ses résultats. Ainsi, il choisit comment aborder la saison suivante. Nous vous encourageons à faire de même. Achetez-vous un joli carnet de vie que vous garderez sur vous pour noter au fil de la journée vos observations, vos expérimentations et ce qu'elles vous apprennent. Se planter, c'est faire des plantations ! Nous vous souhaitons de nombreuses plantations et d'avoir de belles récoltes !

Dans ce livre, il y aura de nombreux exercices pour vous accompagner dans ce jardinage. Nous vous encourageons à les pratiquer, puis à laisser reposer, pour relire régulièrement ce que vous avez noté et, ainsi, observer le chemin parcouru. Avancez pas à pas, en gardant la barre fermement dans la direction choisie, avec persévérance, mais à votre rythme et avec beaucoup de bienveillance et de compassion. Chaque jour est une vie !

Notre tendance à tout évaluer

Dès que nous consommons quelque chose ou que nous réservons *via* Internet, nous recevons une flopée d'e-mails afin d'évaluer le produit, le vendeur ou le service. Notre société de consommation nous a amenés à tout mesurer pour évaluer la qualité du produit que nous choisissons. La concurrence et le libre choix engendrent la question du bon choix. Ils génèrent un doute auquel le système d'évaluation tente de répondre. Cette cotation est présente dans notre quotidien et peut devenir obsédante. Dès que l'on se rend sur un site Internet pour choisir un hôtel, un restaurant, un massage ou même un médecin nous avons la possibilité de consulter l'avis des clients. Nous ne mangeons plus, nous cotons le restaurant. Nous ne dormons plus à l'hôtel mais nous le notons. Nous ne désirons plus une personne mais nous l'évaluons sur un site de rencontre, etc. Nous mesurons en permanence tout ce que nous vivons pour catégoriser et relever les points négatifs. Ainsi, nous prenons le risque de ne jamais être en relation et de rester un censeur. Or il n'y a pas de bon choix, juste des opportunités. Ensuite nous avons tout à faire pour que le choix que nous faisons et l'engagement que nous prenons deviennent par nos actions un bon choix. Les choses deviennent ce que nous en faisons. Or ce système de notation veut nous rassurer sur la qualité de notre expérience future. Comme si l'on contrôlait le futur !

Notre société de la notation perçoit le monde par l'évaluation et le cognitif au détriment du sensoriel. Au lieu de se connecter à l'expérience sensuelle, nous mettons en route notre machine à pensées avec le risque de surchauffe, faute d'avoir une réponse objective impossible à avoir. Choisir, c'est prendre un risque. Vivre, c'est savoir accueillir les accidents pour en faire des occasions !

Lorsque je pars en vacances, je passe des heures à lire tous les commentaires sur les hôtels et restaurants afin de passer de bonnes vacances. Lorsque des collègues me racontent qu'ils ont déniché un super Airbnb ou une gargote « merveilleuse », je ressens une pression. J'aimerais tellement aussi trouver quelque chose à la hauteur. L'inquiétude de ne pas vivre quelque chose qui vaille le coup pendant ces vacances me paralyse. Très vite j'ai peur de ne pas réussir, d'être nulle et de n'avoir rien à raconter à mon retour. Ces recherches me prennent des heures, m'angoissent et me réveillent même la nuit ! Je suis rongée par le doute.

Brigitte

Nous commentons et nous jugeons au lieu de simplement vivre, ressentir et nous ajuster avec flexibilité et ouverture à ce qui se présente à nous. Nous tentons de nous rassurer en mesurant et nous nous retrouvons happés par la machine à comparer qui nourrira notre inquiétude et notre insécurité.

Je recherche une rencontre amoureuse. Aussi, dans les soirées, je regarde quels sont les hommes qui sont là en les évaluant et en les classant : possible, pas possible, histoire improbable. Cette inclinaison pour la catégorisation fait que je ne suis jamais pleinement dans la rencontre. Chaque imperfection ou défaut me saute aux yeux, et se met entre moi et la personne rencontrée. Je passe mon temps à me demander si les autres hommes que je côtoie ne sont pas mieux que celui avec qui je commence une histoire. Je passe des heures à commenter et à juger mon partenaire ce qui aboutit inéluctablement à ce que l'histoire ne marche pas, et

que je me retrouve à nouveau seule tout en me disant que j'avais bien eu raison de trouver qu'il y avait telle ou telle chose qui n'allait pas. Je ne sais pas si j'ai raison mais finalement je suis toujours seule car toutes mes histoires ratent.

Gaëlle

La vie est comme un match de football. Pour jouer au football, nous devons être sur le terrain. Si nous commentons le match, nous sommes dans les tribunes. En outre, il n'y a pas qu'une seule façon de jouer pour gagner. Donc inutile de la commenter et de l'évaluer. Dans la vie, il en est de même. Le bon geste ou la bonne décision n'existent pas. C'est ce que nous en faisons qui est important. Donc, commenter chaque chose est inutile et nous exclut du terrain de la vie.

- ➡ Prenez le temps d'observer où vous êtes : sur le terrain ou dans les gradins ?
- ➡ Demandez-vous où vous avez envie d'être.

Les pensées issues de notre posture de juge et de commentateur polluent notre esprit et l'engorgent tout en nous privant de l'expérience sensorielle et émotionnelle qui fait toute la saveur de notre humanité.

Overbooking, overthinking!

Les ruminations se nourrissent aussi parfois d'une vie trop remplie qui déborde le soir. La nuit, elles génèrent des troubles du sommeil : difficulté à s'endormir ou réveils nocturnes.

Cadre dans l'industrie, j'ai le sentiment que mes jours sont sans fin et qu'il me faudrait le triple de temps pour effectuer tout ce que j'ai à faire dans mon travail et dans ma vie personnelle. J'ai l'impression, qu'actuellement, on travaille plus qu'avant les 35 heures ! Je peux avoir des jours de travail où j'enchaîne les réunions sans avoir le temps de me poser pour manger ou pour aller aux toilettes. En parallèle, je dois avancer mon travail de fond et valider régulièrement des dizaines de formations que l'on m'impose. Je me sens tiraillée de toutes parts et en urgence continue.

Lorsque je rentre le soir, il me faut rouvrir l'ordinateur. Il m'est finalement impossible de me coucher car j'ai trop de choses dans la tête. Il m'arrive de me réveiller dans la nuit angoissée par les choses que j'ai à faire le lendemain de peur de les oublier. Ma tête est trop pleine de toutes mes pensées, de tout ce que je ne dois pas oublier, de tout ce que je dois vérifier, etc. Je rêve de pouvoir partir sur une île déserte un mois pour me reposer et remettre les compteurs à zéro !

Geneviève

Ainsi, le soir, nous n'arrivons pas à clôturer la journée et sommes encombrés de toutes ces choses à faire et de tous ces problèmes à résoudre. Nous nous réveillons et nous continuons à revisiter la liste de toutes ces tâches à accomplir. Le stress au travail, la montagne de tâches quotidiennes à effectuer et les nombreux processus absurdes ou contraignants nous épuisent. Cette pression du travail peut envahir toute la vie. Cette usure mentale est à l'origine du burn-out³.

LE BURN-OUT : LORSQUE LE CERVEAU N'EN PEUT PLUS DE PENSER !

Le burn-out est un trouble de l'adaptation touchant les salariés. Il a été décrit pour la première fois auprès des personnels soignants qui s'usaient dans la relation de soin et l'empathie qu'ils éprouvaient pour les patients.

Le burn-out est une usure et un épuisement mental dus à la fois aux conditions de travail mais aussi à une vulnérabilité personnelle. En effet, face à des stressseurs d'organisation ou de relation, la personne va s'épuiser mentalement à trouver des solutions pour faire face, avec l'impossibilité de relâcher ou de mettre de côté l'obstacle professionnel.

Ce trouble touche préférentiellement les célibataires sans enfants, diplômés, brillants et ayant fait de longues études. Il s'agit souvent de personnes ambitieuses, compétentes, 100 % connectées et ne mettant pas de frontière entre le professionnel et le personnel. Elles sont entières, exigeantes, endurantes et bosseuses. Elles aiment s'impliquer dans des projets matriciels et transverses échappant à leur contrôle. Le burn-out est la pathologie des bons élèves !

Le burn-out se traduit par un épuisement émotionnel, un sentiment d'inadéquation au poste (inefficacité, absence de sens, tâche insurmontable, sentiment d'échec, etc.) et une érosion de l'engagement (désinvestissement, cynisme, agressivité, absentéisme, etc.).

Les personnes souffrant de burn-out sont comme « allergiques au travail ». En effet, dès qu'une tâche demande à penser, le cerveau bugger. Le problème est que ces personnes envisagent la vie comme une suite de problèmes à résoudre qui sont autant d'occasions de penser ! Toute pensée professionnelle est douloureuse car elle réveille le cerveau émotionnel qui s'emballe car il aborde toute tâche comme un problème, ce qui l'entraîne à trouver une solution sans fin. C'est pour cette raison que le traitement demande une mise au repos du cerveau pour réinvestir l'instant présent, se détacher du résultat et faire l'expérience d'une vie

sensorielle. Une fois le cerveau apaisé, un long chemin est à faire pour pouvoir raisonner autour du travail et pour pouvoir reprendre une activité professionnelle. La dépression est une complication fréquente du fait des ruminations que génère ce trouble.

Comme ce mot est devenu à la mode, de nombreuses personnes ayant des difficultés au travail ou des frustrations professionnelles rattachent excessivement leur souffrance au burn-out.

Pour se protéger⁴ du burn-out, il est nécessaire de savoir faire la différence entre soi et son travail, et de créer un sas de décompression⁵ pour se remettre en ordre. Comme un Rubik's Cube, nous avons, le soir, à remettre les couleurs en ordre.

Les outils de travail que sont le smartphone et l'ordinateur sont de formidables stimulants de notre machine à pensées. La possibilité d'un appel ou d'un e-mail important pendant notre temps personnel nous met en hypervigilance et devient source de ruminations. Faute de pouvoir nous déconnecter, nous pensons en permanence au travail sans avoir suffisamment de temps de récupération mentale, ce qui finit par nous user et nous faire craquer. En outre, la culture française favorise celui qui reste le plus tard au travail pour se donner de l'importance. Dans certains services, on ne se met véritablement au travail qu'à partir de 18 heures ou alors on prévoit des réunions en soirée alors que dans les pays anglo-saxons, il est souvent mal vu de rester au travail après 17 h 30. Ce manque de repos mental crée une usure qui fait le lit des pathologies liées au travail : stress, anxiété, troubles du sommeil, burn-out et des addictions (cigarettes, alcool, grignotage) pour avoir l'illusion de se détendre.

Ces difficultés touchent aussi les femmes qui doivent mener à la fois une vie professionnelle et une vie familiale. Gérer et concilier ces deux vies constitue une charge mentale qui use et fatigue. En fait le burn-out n'est pas dû à une surcharge de travail mais à une surcharge de responsabilités. De nombreuses femmes se retrouvent avec la responsabilité de leur travail, de leur maison, de leurs enfants, de leurs loisirs, de leur apparence, etc., jusqu'au craquage et à la surcharge mentale.

➡ Pour mieux dormir, avant de vous coucher, faites une liste des choses à faire ou à penser pour vous libérer l'esprit sans avoir peur d'en oublier. À côté de cet aide-mémoire qui peut ressembler à un tonneau des Danaïdes, nous vous encourageons à faire, pour le lendemain, une to-do liste d'une dizaine de points en les classant du plus important au moins important. Ensuite selon votre forme, vous ferez le mieux que vous pourrez : soit vous remettez les tâches restantes dans votre aide-mémoire, soit vous les reclassez dans votre to-do liste du lendemain.

L'insatisfaction et la difficulté à vivre

Je passe mon temps à avoir honte de ce que je suis ou de ce que je fais. Je me culpabilise de ne pas être à la hauteur avec l'impression d'être imposteur dans ce que je fais. J'en deviens presque parano en me demandant ce que vont penser les autres. J'en ai assez de cette sensiblerie qui m'empêche de vivre. Les autres ne s'en rendent pas compte car je prends sur moi mais cette lutte avec mes pensées m'épuise. J'évacue cela par de nombreuses somatisations.

Pierre

Il peut être tentant de regarder son passé et d'être happé par des commentaires critiques sur le déroulement de sa vie. Nous nourrissons ainsi notre insatisfaction pour alimenter une tristesse. Ces jugements sont à l'origine de ruminations de vie. On se dit : « Demain je change de vie. » Le risque est qu'il est plus aisé de regarder le passé que de trouver le courage de vivre dans le présent qui est le seul lieu où nous pouvons agir et qui prépare le futur.

La névrose du quotidien est cette maladie de l'esprit qui fait que l'on se dit : *peut-être, on verra, je ne sais pas encore, pourquoi pas, mais...* Ce trouble fait que l'on tourne en boucle les options dans notre tête sans pouvoir significativement agir. Pris dans cette névrose, nous sommes bloqués par un manque de courage, par un manque de désir, par la peur, par la difficulté à ressentir les émotions liées aux changements, par une difficulté à accepter ou à composer... Alors, nous nous enlisons dans ces réflexions qui nourrissent notre insatisfaction et notre mal de vivre.

Par ailleurs, nous pouvons être piégés par les multiples attentes que nous avons des uns et des autres. Ces attentes sont le fruit des règles que l'on se construit car les uns et les autres sont libres d'agir à notre égard comme il leur semble bon, même si cela nous frustre ou nous attriste. C'est à nous de nous adapter et de nous ajuster. De même nous formons des attentes sur la vie, sur notre corps, sur nos relations sans prendre en compte l'impermanence de la vie. Nous entretenons une lutte contre les uns et les autres qui nous fait penser, évaluer et ruminer.

Les ruminants présentent des traits de personnalités particuliers comme le perfectionnisme, l'hyperinvestissement relationnel, le pessimisme et du névrosisme (prédisposition à ressentir des

émotions négatives). Ils mentalisent excessivement la gestion des événements de vie et ils projettent qu'ils auront besoin de moyens importants et difficiles pour faire face à ce qui se présente à eux.

L'anxiété et la peur

L'anxiété est source de pensées qui compliquent la vision du monde et nourrit des commentaires et des ruminations. Elle malmène notre besoin de sécurité intérieure. L'éducation et la parentalité sont des éléments majeurs pour construire cette sécurité. Entre 0 et 2 ans, c'est un enjeu particulièrement important dans le développement des enfants. Le rôle des parents est d'apaiser les nouveau-nés qui sont brutalement projetés hors du ventre de la mère et qui sont confrontés aux besoins liés à leur survie (alimentaire, affective, etc.). La satisfaction de ces besoins s'effectue par l'intermédiaire des parents. La relation qu'ils construisent avec leurs enfants, la façon dont ils les accompagnent dans leur développement vont construire et structurer le futur adulte. Ce modelage s'effectue par la parole et aussi par le toucher. D'ailleurs, dans de nombreuses sociétés traditionnelles, on effectue à la naissance des massages rituels. Dans des pathologies comme la trichotillomanie, on remarque que la majorité des personnes présentant ce trouble n'a pas eu de parents tactiles malgré l'amour de ces derniers. Elles en gardent une vulnérabilité dans la gestion de la tension interne et peut-être dans la qualité de leur présence. D'ailleurs le geste d'arrachage des cheveux s'effectue souvent dans des moments de vagabondage de l'esprit et la pleine conscience participe à l'amélioration des troubles.

L'anxiété se nourrit aussi des questions existentielles auxquelles nous avons à faire face. Irvin Yalom en a décrit quatre ⁶ :

- l'angoisse de mort ;
- la liberté ;
- la solitude ;
- l'absence de sens spontané à la vie lorsque l'on n'appartient pas à une communauté religieuse.

Pour beaucoup d'entre nous, l'angoisse de mort participe à de nombreuses ruminations. Notre disparition donne le vertige et ce fait est difficile à intégrer dans le sens que l'on donne à la vie. La mort nous confronte à la nécessité de lâcher prise et de renoncer à ce que l'on a construit et à ce que l'on est. Woody Allen disait que « la vie est une maladie sexuellement transmissible à pronostic toujours défavorable ». Il ajoutait : « Depuis que l'homme le sait, il est plus tendu » ! Cette angoisse engendre une lutte sur ce fait inéluctable.

Je ne peux rien faire car dès que je pense à quelque chose à faire je me dis que cela ne sert à rien car je vais mourir demain. Cette voix dans ma tête est insupportable. Parfois je me dis que je me boufferais à cause de tous ces nœuds au cerveau qui m'empêchent de vivre. C'est à se taper la tête. J'ai l'impression d'être comme la dernière poupée russe enfermée dans toutes les autres.

Lucille

Pourtant Irvin Yalom, dans un autre livre⁷, précise que l'on angoisse tant que l'on a conscience. Quand on est mort, nous ne sommes plus. Donc nous n'avons plus conscience ! L'angoisse de mort aura disparu avec celle-ci. Nous nous préoccupons du néant dans lequel nous serons projetés à notre disparition mais nous ne nous préoccupons pas du néant d'où nous venons avant notre

naissance. Finalement, notre vie n'est-elle pas juste une éclaircie entre deux néants dont nous ne savons rien ?

Léo Ferré, avec son franc-parler, disait : « Tu nais tout seul, tu meurs tout seul, entre les deux, il y a des faits divers, des faits divers que je te souhaite de choisir, parce que la plupart du temps, ces faits divers, ils te sont imposés, alors fais tout ce que tu peux pour garder tes faits divers à toi. »

L'angoisse de mort nous apprend aussi que nous nous préoccupons davantage de ce que nous perdons alors que nous ne nous préoccupons pas de ce que nous ne possédons pas. Serions-nous matérialistes ? Toutes ces questions montrent que la façon de les aborder dépend de notre regard, de nos croyances, de notre culture et qu'elles ne résonnent pas en chacun de la même manière. Vivre demande à se construire une philosophie de vie pour se construire des repères et des directions mais aussi pour s'ancrer dans le présent et lui donner du sens.

Les traumatismes, la maltraitance, le harcèlement...

Les traumatismes, la maltraitance, le harcèlement à l'école, au travail ou dans sa vie personnelle sont de grands pourvoyeurs de ruminations. Lors de ces situations, la personne est souvent confrontée à des injonctions paradoxales (ou double contrainte).

LA DOUBLE CONTRAINTE

Elle désigne l'ensemble de deux injonctions qui s'opposent mutuellement, augmentées d'une troisième contrainte qui empêche l'individu de sortir de cette situation. En termes de logique, elle exprime l'impossibilité que peut engendrer une situation où le paradoxe est imposé et maintenu.

Par exemple, demander à un enfant d'être spontané ! La personne prise dans une telle situation s'enlise en essayant de trouver une solution à la demande qui lui est faite. Dans cet exemple, la première contrainte est de répondre à l'ordre, la deuxième d'être spontané qui s'oppose à la première, la troisième d'être un enfant ce qui empêche de fuir la situation.

Une injonction paradoxale au travail serait : « Soyez créatif mais suivez les règles. » Les situations perverses ou de manipulations se nourrissent fréquemment de cet outil dialectique. Ce mode de communication instauré par le bourreau à sa victime inscrit un fonctionnement conflictuel dans le mental de celle-ci. L'insécurité que ces traitements occasionnent, débride notre cerveau émotionnel qui évolue ensuite en « toute liberté ». Il va ressasser le passé, la façon dont on a géré certaines situations et tenter de voir si le quotidien n'est pas source d'autres problèmes. Après de tels événements éprouvants, notre cerveau n'est plus « étanche » et nous inonde de pensées à la moindre occasion. Il faudra souvent de longues années de travail et d'entraînement sur soi pour recouvrer un calme intérieur, et pouvoir se rouvrir à la vie et au présent en toute paisibilité. La personne aura probablement à se pardonner avec beaucoup de compassion d'avoir fait ce qu'elle a pu dans les conditions dans lesquelles elle se trouvait lors de cette épreuve de vie. Elle aura à apprendre à s'accueillir avec beaucoup de

mansuétude et d'amour pour ne pas sombrer dans le jugement et le commentaire permanent.

Petite, à la maison, ma mère ne faisait que me critiquer. Elle était dure avec moi. Ses mots étaient pleins de fiel. J'essayais de tout faire pour la satisfaire et acheter la paix, sans succès. En revanche, lorsque l'on était avec d'autres personnes, elle me décrivait comme une fille modèle. Ce chaud et froid était source d'une immense tension en moi. Il est à l'origine de mon sentiment d'insécurité. Je me sentais prisonnière de cette vie à double facette.

Adulte, cette insécurité intérieure s'exprime notamment au travail. En effet, dès que je suis dans une relation difficile ou conflictuelle avec des collègues, j'angoisse et je rumine. Je me laisse happer par des pensées du type « Je suis nulle », « Je n'ai pas le niveau », « Je vais me faire virer ». Il m'a fallu faire un travail psychothérapeutique pour visualiser que j'étais « normale » et que c'était le comportement de ma mère qui était « anormal ». Il m'a permis de ne plus donner raison à ma mère.

Caroline

1. C. André, « Dépressions sévères : aspects psychologiques de la prise en charge », *L'Encéphale*, supplément 7, 2009, S330-334.
2. S. Orain-Pelissolo, *Éteindre votre douleur, éteindre votre souffrance. Thérapie basée sur la pleine conscience*, Odile Jacob, 2018.
3. S. Bataille, et al., *Se reconstruire après un burn-out*, InterÉditions, 2015.
4. S. Bataille, et al., *Réussir son retour au travail*, InterÉditions, 2017.
5. J.-C. Seznec, *J'arrête de lutter avec mon corps*, PUF, 2014.
6. I. Yalom, *Thérapie existentielle*, Galaade, 2008.
7. I. Yalom, *Le Jardin d'Épicure*, Galaade, 2009.

CHAPITRE 2

PENSÉES, RÉFLEXIONS, ÉMOTIONS, RUMINATIONS, RÊVERIES, VAGABONDAGE... COMMENT S'Y RETROUVER ET QUOI EN FAIRE ?

Les humains produisent des pensées en permanence sous différentes formes : réflexions, ruminations, songes, rêveries, vagabondage, etc. Certaines de ces pensées sont utiles, d'autres nous encombrant ou ont des conséquences fâcheuses. Il est nécessaire de savoir cultiver certaines et de laisser filer d'autres.

Voici un tableau pour vous permettre de les distinguer :

Rumination	Pensées qui tournent en rond. Elles donnent l'illusion de penser mais enferment la personne dans des réflexions non productives et sans fin pouvant être douloureuses. Ressassement pouvant être à l'origine de procrastination, d'anxiété et de déprime.
Vagabondage	Mode de penser où nous sommes là sans être vraiment là. Ce mode de penser fait que nous pouvons prendre le métro ou le tramway en mode automatique sans prendre conscience des stations parcourues. Il est le fruit du cerveau neuronal dit « par défaut ». Il nous rend vulnérable à des comportements automatiques (trichotillomanie, grignotage, se ronger les ongles, etc.).
Songe et rêverie	Voyage volontaire et lâcher prise dans les idées (songes) ou les images (rêverie). Activité mentale non dirigée par l'attention. Détachement du réel immédiat pour une déambulation dans notre imaginaire. Les songes et les rêveries sont source de distraction et de créativité.
Réflexion	Produit d'un raisonnement cognitif intentionnel.

L'homme, un ruminant ?

Les ruminations sont un des grands pièges de la vie intérieure. Les ruminants sont absorbés par des pensées circulaires, répétitives, stériles et épuisantes. Les ruminations sont un leurre : malgré notre intelligence, elles nous trompent, car on croit réfléchir, alors que l'on ressasse. Elles nous abusent car on pense être dans le réel, le réel de nos soucis, alors que l'on est dans le virtuel, le virtuel de nos craintes ou de nos regrets. La rumination mentale est un véritable fléau. C'est un état pathologique qui conduit à la maladie de l'âme et à celle du corps. Les êtres humains sont faits

pour vivre et faire l'expérience de la vie. Vivre réellement signifie vivre au présent, dans le présent. Il n'y a que dans le présent que l'on peut et que l'on doit vivre. Or la rumination est une prison mentale qui empêche de vivre. Elle est issue d'une domination de l'intellect et d'une prise de pouvoir de notre *cerveau pensant* qui nous projette hors du présent.

Tourné vers le passé, *le cerveau pensant* va ressasser ce qu'il a manqué ou raté. Vers le futur, il va s'inquiéter de ce qu'il ne pourra pas contrôler et de ce qui va lui échapper. Ces pensées répétitives sont un véritable poison qui détruit la vie. Le ruminant va se noyer en lui-même et se retrouver oppressé par le rouleau compresseur de son mental.

Certaines personnes sont plus enclines à la rumination que d'autres. Il s'agit d'un trait de caractère qui peut être inné mais aussi renforcé ou acquis en fonction des événements de vie que nous avons eu à surmonter et la façon dont on les a négociés. Notre évolution au contact de ce que l'on vit et de ce que l'on fait s'appelle de l'épigénétisme. L'épigénétisme est un mot barbare qui démontre que nous sommes les jardiniers de notre être.

L'ÉPIGÉNÉTISME

C'est la façon dont l'expression des gènes évolue de façon adaptative sans changer le génome. La biologie des gènes s'adapte à son environnement. Cette expression peut se transmettre d'une génération à l'autre. La découverte récente de l'épigénétisme a ouvert des opportunités de recherche passionnante. De façon simpliste, elle explique qu'une même larve d'abeille donnera une ouvrière ou une reine selon la façon dont elle sera nourrie. Ce processus nous informe qu'il n'y a pas de fatalité mais que nous avons la responsabilité de nos choix. En effet nos choix d'aujourd'hui influenceront sur l'être que nous serons demain ainsi que sur notre descendance.

Si la rumination favorise l'humeur triste ou anxieuse, tous les dépressifs ne ruminent pas et tous les ruminants ne sont pas déprimés. Les ruminants pensent généralement qu'ils vont en tirer une expérience bénéfique. Cette croyance constitue un biais qui les maintient dans cette attitude.

Ces personnes portent un regard particulier sur la vie et sur les sources de stress. Elles ont l'impression que le stress est chronique et incontrôlable. Elles croient que plus elles examineront la situation plus elles arriveront à négocier la situation, voire à la résoudre alors qu'en pratique, il s'agit de l'inverse. La psychologue Susan Nolen-Hoeksema a montré que leur efficacité à résoudre des problèmes est faible. Elles en ont juste l'impression. Elles s'isolent dans une stratégie cognitive sans s'appuyer sur une intelligence émotionnelle. Le neurologue Antonio Damasio a montré que l'on raisonnait mieux et plus vite grâce aux émotions, même pour un problème de mathématiques. En outre, les personnes qui avaient des lésions de

certaines zones impliquées dans la gestion des émotions comme le cortex préfrontal raisonnaient plus difficilement et plus lentement.

Les ruminants présentent des pensées hameçons qui les happent dans cette stratégie du type : « J'ai besoin de ruminer », « Cela m'aide à comprendre mes erreurs ». Chez ces personnes, on retrouve aussi des expériences passées traumatiques qui ont déclenché l'apprentissage comportemental de s'engouffrer dans ce processus de rumination dès qu'une difficulté se présente à elles. L'exposition répétée au stress et une mauvaise réponse aux facteurs de stress ainsi qu'un défaut d'apprentissage à l'apaisement influent sur la vulnérabilité à la rumination.

Hélène est enseignante. La connaissance et la réflexion sont des valeurs importantes pour elle. Elles ont participé à son ascension sociale et à la construction de son identité. Cependant Hélène monopolise ces valeurs pour répondre, à tort, à sa difficulté d'être. Chaque situation de vie entraîne une réflexion qui dérive vers la rumination. Cette monopolisation est renforcée par l'impression d'être intelligente en s'offrant un temps de pensées. En fait, elle s'englue dans son mental, ce qui lui procure de l'anxiété et des troubles du sommeil. Ces ruminations anxieuses ont développé une personnalité autocentrée dont elle a peu conscience. Son référentiel est son monde intérieur fait d'une pelote de problèmes qu'elle s'use à démêler au lieu de simplement vivre connectée à son expérience présente. En effet, au cours du moindre échange, dès la deuxième phrase, elle parle de sa vie et d'elle-même. Son intériorité se met en paravent entre elle et son environnement relationnel. Auprès de ses proches, elle oublie d'interagir dans le présent et la

réalité car elle les a internalisés. Prise dans ses pensées, ses proches peuvent devenir transparents.

Chez certaines personnes vulnérables, ces pensées et ces ruminations ont de multiples conséquences néfastes :

- Elles sont source de tensions auxquelles on échappe dans le vagabondage.
- Elles s'organisent autour de règles pour nous gouverner.
- Elles nous happent vers l'illusion de la perfection.
- Elles sont source de déprime et de mélancolie.
- Elles engendrent des troubles du sommeil.

Le vagabondage

« Notre attention est certainement une de nos plus grandes ressources. Pourtant pour nombre d'entre nous, la nature et la qualité de notre attention sont conditionnées par nos habitudes et par l'environnement. La plupart du temps nous fonctionnons en mode "pilote automatique" à vagabonder dans nos pensées. »

Ilios Kotsou

Pour certaines personnes, l'imaginaire a plus de succès que la réalité présente ! Il est en effet tentant de rêver sa vie plutôt que de la vivre. Lorsque la vie est source de tensions ou que vivre demande trop d'attention, notre cerveau s'échappe pour vagabonder et butiner dans notre imaginaire, tout en laissant filer le temps. Notre monde hyperconnecté nous submerge d'informations et nous interrompt en permanence, ce qui malmène nos capacités attentionnelles. Les

outils modernes sont des voleurs d'attention qui vont modifier notre présence à l'instant présent. Notre esprit, tel un singe, saute de branche en branche sans pouvoir se poser. Nous allons et venons du passé au futur et inversement, tout en nous enlisant dans nos préoccupations et les problèmes que nous rencontrons. Notre cerveau tourne comme une machine à laver, à 1 000 tours minute et nous empêche de vivre et de savourer l'instant présent. Plus nous vagabondons, plus nous nous sentons malheureux.

Certaines personnes, plutôt les femmes, disent apprécier avoir des moments où elles laissent filer leur esprit. Rester présentes leur demande un effort qui peut être douloureux, ce d'autant plus qu'il les confronte aux responsabilités du quotidien. Vagabonder est un moyen, temporaire, de surseoir à la réalité. Les mauvais esprits diront que c'est dû à cette fameuse charge mentale actuellement à la mode, d'autres que l'imaginaire est nécessaire à la vie psychique... Enfin, on peut se demander si, parfois, les émotions produites par le vagabondage ne viennent pas combler un vide existentiel et donner le sentiment d'être.

Certains d'entre nous choisissent de vagabonder pour s'échapper d'un monde inconfortable, voire horrible. Le vagabondage permet de voyager lorsque l'on est en prison et de survivre. Jack London a mis en scène, dans son livre *Le Vagabond des étoiles*, un personnage emprisonné dans l'antichambre de la mort et qui échappe à la souffrance de sa situation en imaginant d'autres histoires.

On retrouve aussi des individus qui ont du mal à être présents à eux-mêmes et à être ancrés dans l'instant. Ils dérivent dans la vie comme des méduses emportées par le courant¹. On retrouve cette

appétence au vagabondage dans certaines addictions comportementales comme le grignotage, la boulimie, la trichotillomanie, la dermatillomanie ou l'onychophagie. Probablement que, chez ces personnes, le système neuronal de repos prend le contrôle de leur esprit pour les maintenir en mode off.

Ce vagabondage est la cause et non la conséquence de notre mal-être.

La procrastination

La procrastination est l'action de tout remettre au lendemain. Chez les personnes souffrant de procrastination, l'action génère un flot de pensées qui transforme l'action en une multitude de problèmes que l'esprit va vouloir chercher à résoudre. Les solutions trouvées seront à l'origine de nouvelles pensées et de nouveaux problèmes et ainsi de suite. Ce flot est source d'une tension qui encourage à vagabonder dans des rêveries plutôt que de rester au contact d'une réalité problématique.

Je souffre de procrastination. Je me perds dans de longues discussions avec moi-même qui finalement m'amènent à renoncer.

Par exemple : je décide de ranger mon linge. Je me dis : *Par quoi vais-je commencer ?* Avant de ranger mon linge qui traîne par terre, il faudrait que je remette en ordre mes placards. Cela va me prendre du temps parce que c'est un gros bazar. Il faudrait trier les vêtements d'été et d'hiver ainsi que les vêtements que je ne mets plus. Cela nécessitera aussi de faire un sac pour la Croix-Rouge. Je me dis que je

devrais peut-être commencer par terminer les papiers administratifs qui sont plus urgents à faire. Il va falloir que je prenne une boîte pour les ranger. Pour cela, il faudra trouver une boîte de la bonne taille. Peut-être que je devrais vider certaines boîtes pour voir si elles ne conviendraient pas. Comment je vais trier ces papiers. Lesquels je vais garder... Cela me fatigue d'avance de penser à tous ces problèmes pour ranger mon linge. Je finis par me dire que je vais prendre un peu d'énergie en m'asseyant sur le canapé. Et la journée passe sans rien avoir fait...

Jacques

Sortir de la procrastination demande de sortir du résultat (la notion de résultat donne à penser : « Est-ce que je vais y arriver » fait penser à : « Je ne vais pas y arriver ») pour se centrer sur une intention : je vais faire le mieux que je peux en tenant compte de ma forme et des circonstances.

Ensuite, on utilise la technique du cake. En effet, si l'on doit le manger seul, le cake peut paraître trop gros et immangeable. Pour arriver au bout de celui-ci, il est plus fonctionnel de le couper en petites tranches et d'avancer jour après jour, tranche après tranche. Dans la procrastination, c'est la même chose. On répartit la tâche en étapes acceptables et réalisables pour ne pas qu'elle envahisse nos pensées et génère un problème dont l'ampleur nous donnerait le vertige. Par exemple, si je souhaite faire du repassage, l'idée d'en faire une heure peut me sembler fastidieuse et impossible. Je vais commencer par repasser les cinq minutes qui sont réalisables et acceptables. À la fin de ces cinq minutes, je me poserai la question de choisir si je me refais une tranche de cinq minutes ou non. Peu importe la quantité, c'est la direction de l'action qui importe.

J'ai 47 ans. Je vois mon corps s'épaissir inéluctablement. Je me dis qu'il serait bien de faire du sport. Cependant, rien que l'idée me fatigue et je ne sais pas comment je vais caser cela dans ma vie déjà surchargée. Avec mon médecin, nous avons vu qu'une piste serait de lutter contre la sédentarité en marchant et en prenant les escaliers dès que l'occasion se présente. Même si je suis en accord avec cette idée, lorsque j'ai revu mon médecin, penaude, j'ai dû lui avouer que j'avais été incapable de monter une fois les cinq étages de mon immeuble. J'en avais un peu honte. L'idée m'a traversée de ne pas le revoir. Nous avons réajusté l'intention. Il m'a dit que celle-ci n'était pas d'atteindre un objectif quantitatif mais de rester au contact d'une intention. En pratique, si je n'étais capable que de monter un étage eh bien c'était déjà une étape dans la direction d'être active. Maintenant, je ne me pose plus de questions et je fais le mieux que je peux. Je n'ai plus la pression du résultat ce qui me permet de plus aisément m'engager dans une activité physique.

Marjorie

En fait, l'obstacle du procrastinateur est la pensée. La pensée est source de rumination ou de vagabondage et bloque la personne. Pour s'extraire du mental, cela demande d'agir en action/réaction sans mentaliser l'action qui enlise la personne : « Je vois une chaussette par terre, je la range immédiatement sans me poser de question. Je vois un escalier, je le prends sans me poser de question. Je mets en route des processus automatiques instantanés qui reposent mon esprit et permettent de faire beaucoup plus de choses. »

LA MÉTHODE POMODORO²

C'est une méthode d'organisation du travail pour aider les procrastinateurs à ne pas être distraits par les pensées. Cette méthode s'appelle ainsi car l'inventeur utilisait un minuteur en forme de tomate (*Pomodoro* en italien) pour structurer son temps. Celui-ci est découpé en une séquence de 25 minutes de travail suivie de 5 minutes de repos. Puis toutes les quatre séquences, on s'offre une pause de 30 minutes ; 25 minutes sont suffisantes pour être productif et pas trop pour ne pas être insurmontables malgré toutes les pensées qui peuvent distraire.

La soumission aux règles qui nous gouvernent

Les règles que nous construisons

Notre mental construit en permanence des règles cognitives pour nous dire comment vivre et pour satisfaire les exigences de notre cerveau émotionnel qui veille à notre survie. L'objectif de ces règles est de nous permettre d'économiser du temps de pensées, comme une jurisprudence qui nous dicterait comment procéder en fonction de certaines situations. Si elles peuvent être utiles en nous soulageant d'un travail cognitif, elles peuvent prendre trop de place dans notre esprit et être source de conséquences délétères dans notre quotidien.

Ces règles se nourrissent de nos croyances qui sont souvent bien loin de la réalité objective et nous empêchent de nous ajuster librement et sagement à chaque contexte. Ces règles s'expriment

dans notre esprit par des « Il faut », « Je dois », « Je me dis », etc. Elles engendrent parfois un véritable esclavagisme et envahissent notre façon de vivre. C'est particulièrement le cas dans le témoignage qui suit. La « solution » de vie que Juliette a trouvée est d'organiser le moindre détail de sa vie autour de règles. Pour elle, cette façon de vivre est très logique, cela lui évite de mal choisir et donne du sens à chacun de ses gestes. Elle n'a plus à y penser !

J'ai du mal à me laisser vivre car très vite je m'ennuie ou bien je m'évade. J'ai du mal à fixer mon attention. Le matin, quand je me réveille, je me sens floue, dans le coton. Je passe du temps dans mon lit à émerger, puis à rêvasser. J'ai beaucoup de mal à lâcher mon lit pour m'engager dans le quotidien. Ma tête me dit que cela serait bien de rester encore un peu... Aussi, pour que la vie soit plus simple, j'ai structuré mon quotidien à l'aide de différentes règles qui m'évitent de me poser des questions.

Lorsque je m'habille, je compose ma tenue en fonction du dernier vêtement que je n'ai pas porté. Pour m'aider, j'ai un tableur de mes vêtements. Je surligne à l'aide d'un code couleur pour savoir quand est-ce que je l'ai porté pour la dernière fois. Ce système m'aide à choisir, à me renouveler, à varier ma garde-robe et à utiliser ce que je possède. Puis, lors du petit déjeuner, en buvant mon thé, je regarde les articles d'actualité, je me laisse porter. J'explore un sujet ou un autre sur Internet, selon mes rencontres, pendant un temps indéfini. Je parcours Reddit, un site communautaire, et des sites marchands pour remplir des paniers que je vide ensuite. Je ne sens pas le temps passer et c'est généralement la culpabilité qui m'arrête. Il est alors 9 heures

ou 10 heures. Je me dis qu'il est temps que je fasse quelque chose de ma matinée.

Tout à coup, l'ensemble des choses que j'ai à faire se bouscule dans ma tête. Je me sens alors stressée. J'essaie de fragmenter ce que j'ai à faire en petites tranches. Si je me sens bien et calme, je fais des tranches de vingt-cinq minutes, mais le plus souvent, je mets de la musique et je consacre une chanson à une activité, puis la suivante à une autre, etc. Je peux ainsi alterner quatre activités différentes. Je marque tout cela sur un post-it en mettant un trait par temps pour une activité afin de bien comptabiliser le temps consacré pour chaque tâche. Mes playlists varient selon mon humeur.

J'applique le même système que pour les habits à mes playlists. Je choisis une playlist que je n'ai pas écoutée depuis longtemps. Une fois par jour, j'écoute des chansons que je ne connais pas, en changeant de source toutes les trois chansons, jusqu'à tomber sur une qui me plaise que je vais rajouter dans une playlist. Au bout d'une heure de musique inédite, si rien ne me plaît, je reviens à mes playlists ou CD. Lorsque je préfère le silence, je compte en tranches de cinq minutes ou plus. S'il s'agit de tâches sur l'ordinateur, je peux faire des tranches plus courtes, jusqu'à deux minutes si je suis stressée ou déconcentrée. Si au bout d'une heure, je vois que je ne progresse pas assez dans les différentes tâches, je change d'activité toutes les deux chansons (ou 10 minutes au lieu de 5), et ainsi de suite (3, puis 4, puis, 5 chansons, ou 15, 20, 25, 30 minutes) jusqu'à ce que je trouve un rythme qui me convienne.

Quand je fais la vaisselle, j'alterne : un couvert toutes les deux casseroles ou assiettes. Cela me donne l'impression de progresser dans la pile de vaisselle à faire, sans reléguer les décourageants couverts à la fin !

En ce moment, je prépare mon déménagement. J'alterne donc trois activités en chanson : remplir les cartons, nettoyer l'appartement et gérer les e-mails pour les formalités administratives, les objets à vendre ou à donner. Alternier les activités me permet de ne pas me sentir trop débordée et de ne pas m'ennuyer. Je m'ennuie vite et j'ai du mal à rester concentrée.

Je fragmente toutes mes activités ainsi que mon travail. Je peux alterner les e-mails, les saisies informatiques, l'analyse de données, la lecture d'articles, l'écriture d'articles, etc. Plus je suis tranquille et plus je peux faire de longues tranches.

Quand je fais à manger, je regarde ce qu'il y a à finir dans le frigo et je compose en fonction de l'aliment qu'il faut manger au plus vite. Je teste souvent de nouvelles recettes. Toutes les deux recettes inédites, je fais une recette testée et approuvée. Je veille à avoir mangé au minimum cinq fruits et légumes par jour. Cependant, quand je peux, j'en prends 10 dont 2 crus au minimum. Je vais faire les courses lorsqu'il n'y a plus que cinq fruits et légumes dans le réfrigérateur. Sans cela, je compose avec ce qu'il y a. Quand je fais les courses, j'achète toujours trois types de fruits : les deux les moins chers, et celui que je préfère. J'achète aussi les ingrédients nécessaires à une recette jamais testée. Pour l'alimentaire, je dépense 150 euros au magasin bio. Ensuite, je fais en fonction de mes finances. J'ai un budget mensuel dans chaque domaine.

Je dois lire vingt-cinq pages d'un livre tous les jours. J'alterne les thèmes selon une liste que j'ai écrite : au hasard, recommandation, sciences sociales, philosophie, nature, littérature, art. Pareil pour les podcasts que j'écoute en faisant le ménage ou en me préparant : je suis une liste de thèmes, pour varier et équilibrer. Quand je lis, si le livre ne m'intéresse pas assez ou que j'ai du mal à me concentrer, je le coupe en tranches de quelques phrases. Entre chaque tranche, je me lève, je range un objet ou je fais une petite action.

Sur les trajets piétons habituels, j'adapte ma vitesse pour passer au vert. Dans les zones sans passage piéton, j'ai un système de comptage quand je marche et que je m'ennuie.

J'ai aussi une liste des vingt-cinq personnes que je préfère. J'essaie d'en contacter une par jour, de préférence celle que je n'ai pas vue depuis le plus longtemps. J'y arrive rarement. J'ai fait la liste et cette règle car j'avais tendance à m'isoler ou à ne répondre qu'aux sollicitations sans jamais prendre l'initiative du contact. J'arrive rarement à suivre cette règle car cela me prend du temps et de l'énergie d'imaginer comment aller vers elles.

J'essaie de faire du yoga tous les jours. Entre dix minutes et une heure selon mon emploi du temps, et de la musique une heure par jour. Le problème, c'est que je dispose de moins en moins de créneaux horaires. Je m'oblige aussi à sortir au moins une fois par jour car lors de mes études, il m'est arrivé de passer plusieurs jours enfermée et cela ne me réussit pas. Le soir, après le repas, j'arrête les règles et je fais ce que je veux.

Juliette

On compare souvent notre arrière-cuisine, nos problèmes et nos règles avec la vitrine des personnes que l'on croise. Cette comparaison amène à trouver que les autres s'en sortent mieux que soi. Cependant que savons-nous réellement de l'intimité des autres ? Lorsque l'on a accès à celle-ci, il peut y avoir des découvertes surprenantes et l'on peut constater que chacun possède sa propre logique et ses propres règles. La liberté d'être ne va pas de soi. En outre, tout le monde a une arrière-cuisine. Notre intellect prend souvent le pas pour nous dire la façon de vivre et de nous comporter. Il n'y a pas qu'une bonne façon de faire, il y a celle que nous avons choisie parce qu'elle fonctionne pour nous.

- ➡ Avez-vous des règles pour gouverner votre vie ? Listez-les à votre tour.
- ➡ Observez ce que vous ressentez en les notant.
- ➡ Regardez les comportements qu'elles génèrent. Est-ce ce genre de personne que vous voulez être ou ce genre de vie que vous voulez avoir ?

Les règles qui régissent la société

La vie sociale est organisée autour de règles. Ces règles permettent de vivre ensemble plus paisiblement et créent un pacte social. Elles sont le produit du travail démocratique et définissent ce que l'on vit. Tout membre d'un groupe social se doit de composer avec ces règles s'il ne veut pas être pénalisé ou exclu du groupe. Cependant, vivre avec ces règles demande des compétences psychologiques d'adaptation.

- On dit qu'un arbitre de football a toujours raison même quand il a tort. En effet, remettre en question la parole d'un arbitre, c'est

remettre en question sa fonction. Or, s'il n'y a plus d'arbitre, il n'y a plus, par définition, de match de football. Ce qui se joue devient autre chose : une activité de cour de récréation plus ou moins bien gérée avec le risque de subir la règle du plus fort.

- À l'époque du service militaire, il était possible de ne pas le faire en devenant objecteur de conscience et en remplaçant l'année de service militaire par deux ans d'activité au sein d'une association. On a remarqué qu'un objecteur de conscience sur deux faisait une décompensation psychiatrique pendant son service. Ce taux était très largement supérieur au nombre de décompensations psychiatriques pour la même classe d'âge dans la population générale. On s'est alors demandé si le fait de ne pas pouvoir s'adapter à cette règle du service militaire n'était pas en fait le symptôme d'un trouble de l'adaptation qui décompensait finalement pendant le temps d'objection de conscience.

Notre rapport aux règles sociales, même idiotes, nous informe de nos capacités d'adaptation et de négociation avec la réalité.

Basile est un garçon de 21 ans. Il est en couple avec une jeune fille. Lorsqu'il se promène avec elle, il croise d'autres garçons qui reluquent sa copine ou qui ont quelques mots sur sa plastique. Pour lui c'est insupportable. Cela contrevient à la règle que l'on doit avoir du respect pour sa copine. L'idée d'un manque de respect le fait ruminer. Il se dit que c'est injuste que ces garçons puissent s'en sortir ainsi sans aucune conséquence pour leur attitude. Cela le met dans une rage folle qui peut l'amener à être violent et à se bagarrer, surtout si un garçon tente de draguer sa copine dans une soirée. Il se fait justice lui-même faute d'une justice efficace. Sa violence

comportementale tient du fait qu'une règle qui s'impose dans sa tête s'entrechoque avec une réalité qui le pousse à résoudre son conflit intérieur par un passage à l'acte. Son cerveau émotionnel l'amène à choisir la violence sans tenir compte des conséquences comme le risque de basculer dans une société gouvernée par la loi du talion.

De nombreux comportements violents ou extrêmes sont dus à la tentative de régenter la vie selon ses propres règles pour obtenir un monde parfait selon son point de vue personnel. Basile est insatisfait de l'efficacité des règles sociales et se fait un devoir d'intervenir au nom d'une morale qui n'est que l'objet de ses règles intérieures. D'autres personnes n'hésitent pas à jouer les superhéros ou les justiciers, ou à faire partie d'une milice et à régenter à leur façon la société, faisant fi des principes démocratiques et du contrat social. Ces raisonnements ne tiennent pas compte de l'imperfection des hommes, de la mansuétude et du regard autocentré que l'on peut porter sur son environnement. Le monde de l'entreprise est souvent un bel exemple de l'imperfection des systèmes régis par des règles. Les « bons élèves » ne sont pas toujours ceux qui réussissent le mieux leur ascension professionnelle, car le « trop de règles » bride la prise de risque et l'innovation, deux qualités particulièrement recherchées chez celui qui est promu. Ceci peut être vécu comme profondément injuste par le « bon élève » qui attend patiemment la reconnaissance de son manager avec le sentiment d'avoir respecté toutes les règles.

Mélanie est une jeune femme de 23 ans. Elle est en guerre permanente contre les administrations, les commerçants et les gens pour obtenir raison ou satisfaction par rapport à son idée. Elle ne supporte pas que tout ne suive pas les règles

qui lui semblent normales et essentielles. La rigidité de son regard l'empêche de s'adapter et de négocier son quotidien avec flexibilité et paisibilité. Cette bataille permanente est source d'anxiété car elle anticipe tous les problèmes éventuels par un flux de pensées intérieures qui l'amène à assaillir son entourage pour tenter de trouver une réponse. Cependant, les « et si » sont un puits sans fond dans lequel elle se noie.

La vie n'est jamais comme on l'a imaginée. Certaines personnes sont confrontées au fait qu'elles ne retrouvent pas dans leur vie adulte les règles qu'elles ont apprises et qui les ont structurées dans leur éducation. Ces variations par rapport aux règles et aux normes initiales sont parfois source de souffrance car certaines personnes ont des difficultés à s'ajuster à l'évolution du monde qui les entoure. Ces modifications sont perçues comme une grande injustice et sont souvent source de rumination et d'insécurité.

Nous devons tous apprendre à nous adapter et à négocier avec des règles sociales, plus ou moins justes et compréhensibles, qui nous sont imposées, et avec des règles intérieures que notre mental tente de nous imposer pour pouvoir vivre paisiblement et en souplesse, sans souffrance (double peine).

La tentation du perfectionnisme et ses conséquences

« Essayer. Rater. Essayer encore. Rater encore. Rater mieux. »

Samuel Beckett

Le perfectionnisme est un grand pourvoyeur de pensées, de commentaires et de réflexions. On se demande si « on est à la hauteur » comme si **le mètre à mesurer la bonne hauteur existait** ! Cette pensée automatique est très fréquente : la peur de ne pas l'être, de ne pas atteindre ses buts ou de ressentir de la honte devant ce que l'on montre. En fait les perfectionnistes présentent des préoccupations excessives par rapport aux erreurs commises et à ce qui est considéré par l'individu comme étant des imperfections. De plus, il a la conviction que les autres ont des attentes très élevées à son égard et souvent irréalistes. Le perfectionnisme prend sa source dans l'enfance au sein d'un environnement social ou culturel exigeant, ou dans un milieu familial avec des parents envahissants, exigeant de leurs enfants un niveau excessif de performance. Ce perfectionnisme s'exprime au niveau scolaire comme dans l'apparence et se traduit par des cognitions incessantes du type « Il faut ». Adulte, la personne internalise les attentes d'autrui.

Le matin, je passe énormément de temps à bien me laver chaque partie du corps avec le produit adéquat, à bien me rincer puis à utiliser la bonne crème ou la bonne lotion. Je mets beaucoup de temps à bien me maquiller et à bien me coiffer afin d'être comme il faut et être sûre de bien présenter au travail. Souvent, insatisfaite, il me faut recommencer car cela ne correspond pas à l'idée que j'avais. Tout cela me prend beaucoup de temps. Aussi, je n'ai pas toujours le temps de déjeuner et je rate souvent mon train ce qui m'amène au travail dans un grand état de stress.

Alice

Le démon du perfectionnisme se nourrit de toutes les informations que l'on trouve sur le Net. On y retrouve des pages ou des tutos qui nous encouragent à progresser et qui nous montrent tout ce que nous pourrions mieux faire.

Nous passons notre temps à nous évaluer et à chercher comment nous pourrions donner une meilleure image de nous-mêmes. Notre système scolaire fait la part belle à la note et à l'évaluation. La vie, ce n'est pas l'école. Stop à l'évaluation permanente !

La procédure envahit tout et nous coupe de la présence au monde et de la relation à l'autre, sachant que nous allons être évalués. La normalisation de la société nous impose un GPS existentiel. C'est-à-dire une feuille de route pour nous guider dans la vie. Ce guidage nous permet d'optimiser et de nous faire gagner du temps mais nous transforme en machines. On n'arrive plus à se perdre et à avoir la chance qu'un événement nous ouvre d'autres espaces de vie. Fini le petit chemin qui nous surprend et nous met au contact de la magie, place à une vie contrôlée qui risque d'être terne ! La perfection a quelque chose d'agressif contre soi et contre les autres car on veut être mieux que les autres. La vie, ce n'est pas simplement de respirer, c'est aussi avoir le souffle coupé !

Lorsque l'on rumine, on s'isole. Accepter sa vulnérabilité c'est se donner la possibilité de se relier aux autres pour développer une intelligence collective. Tous ensemble, on est plus fort. La rumination est le symptôme d'une société libérale et individualiste.

Autrefois la perfection était l'équilibre. Il s'agissait de se placer au milieu et de profiter de tout ce qui était là. Aujourd'hui la perfection est plutôt de se retrouver tout en haut. C'est se dire qu'il nous

manque quelque chose. Aussi, on se raconte en permanence que l'on pourrait faire un pas de plus pour être encore mieux. Cette société de la mesure nous amène à pédaler sans fin dans la vie comme dans notre tête pour tenter d'être en haut. Mais à quel prix ? En tout cas, au risque d'être bien seul à courir après cette chimère.

Ce perfectionnisme qui se traduit par de nombreux commentaires ou jugements peut être source de troubles anxieux, de dépression, d'addictions (troubles du comportement alimentaire, trichotillomanie, etc.) ou d'un trouble de la personnalité.

Nous avons tendance à nous fixer des objectifs très élevés et à chercher, sans relâche, à les atteindre. Ceux-ci deviennent un problème lorsque notre référentiel est trop élevé par rapport à la réalité et que les atteindre est source d'une détresse psychique.

Quelles sont les conséquences de ce perfectionnisme ?

Pour éviter d'être jugé ou de se juger, nous mettons en place de nombreuses stratégies qui finiront par alimenter notre machine à évaluer. Certains comportements renforcent ce perfectionnisme qui alimentera nos commentaires et jugements sur nous-mêmes. Est-ce que certains comportements de la liste qui suit sont les vôtres ?

- **J'ai du mal à prendre des décisions** : lorsque je fais du shopping, j'achète plus de vêtements que j'en ai besoin par crainte de ne pas avoir pu choisir le bon.
- **Je cherche à me rassurer** : je demande constamment aux autres leur avis et ce qu'ils pensent. J'ai besoin qu'ils me complimentent dans mes réalisations sinon le doute m'assaille.

- **Je m'organise à l'excès** : je passe trop de temps à faire des listes de ce que j'ai à faire et dans quel ordre je dois procéder pour ranger ma maison ou faire telle ou telle activité. Cela me coûte beaucoup de temps et m'amène à procrastiner.
- **J'abandonne très vite** : dès que je fais une activité, je renonce très vite en me disant que je ne serais jamais à la hauteur des attentes des autres et que je n'ai pas envie d'avoir l'air nul.
- **Je procrastine** : je repousse régulièrement les choses que j'ai à faire pour attendre le bon moment qui n'arrive jamais.
- **Je ne sais pas quand m'arrêter** : pour partir en vacances, j'amène toujours trop de livres ou de choses à faire qui vont encombrer ma valise et auxquels je ne vais pas toucher.
- **Je me réfugie dans l'évitement** : je préfère ne pas draguer que prendre le risque d'être repoussé.
- **J'ai du mal à déléguer** : au travail, je préfère faire le plus de tâches possible pour ne pas prendre le risque que quelqu'un oublie quelque chose.
- **Je vérifie beaucoup** : je vérifie le travail de mes collègues de peur qu'ils aient fait une erreur pouvant me donner encore plus de travail ou couvrir notre équipe de honte.
- **J'accumule par précaution** : je garde tous mes papiers administratifs depuis de nombreuses années. Ils remplissent toute la maison car j'ai toujours peur de ne pas avoir la pièce nécessaire pour me justifier face à une demande administrative.
- **Je me rectifie énormément** : je change de vêtements parfois plusieurs fois par jour pour être sûr d'avoir la tenue adéquate.

- **Je surcompense les risques** : lors d'un nouveau rendez-vous, je viens toujours une ou deux fois avant pour bien repérer les lieux et j'arrive toujours une heure à l'avance.

Si vous vous reconnaissez dans plus de la moitié des situations ci-dessus, c'est que le perfectionnisme vous titille ! Vous avez du mal à lâcher prise, vous avez sans doute vous aussi un peu de ruminant en vous et ça vous dérange !

Plusieurs modes de penser renforcent le perfectionnisme :

- **La pensée en tout ou rien** : si je fais une erreur, c'est que je ne suis pas à la hauteur pour ce métier, alors je démissionnerai.
- **La pensée catastrophique** : si je fais une erreur je me ferai virer.
- **La pensée par obligation** : il faut...

Le perfectionnisme expose à la procrastination

Un autre risque de la perfection est la procrastination. De peur de ne pas atteindre cette perfection, on choisit d'éviter en remettant au lendemain, en pensant que l'on n'y arrivera jamais tout en se disant : *À quoi bon !* Le perfectionnisme est l'ennemi de la confiance en soi car on se dit que l'on agira seulement lorsque l'on sera parfait. La confiance en soi, c'est agir tout en sachant que l'on est imparfait et se faire confiance sur son engagement à tirer expérience au cours du chemin. De plus l'idée de la perfection nous coupe de notre intelligence émotionnelle qui nous propose des intuitions. Le jugement nous empêche de nous écouter.

➔ Moquez-vous du résultat mais concentrez-vous sur la façon de vous améliorer selon la méthode Pete Sampras (voir Introduction) que cela soit dans les études, au travail ou dans la vie.

Dehors, au travail, je me pose souvent la question de ce que les gens pensent de moi. J'essaie de guetter leur regard. Parfois, je prêche le faux pour savoir le vrai. J'écoute ce que l'on dit des autres filles pour me corriger. J'aime bien recevoir des compliments et, qu'au travail, on me dise que ce que j'ai fait est bien. Lorsque je n'ai pas de retour, je me pose beaucoup de questions et cela me stresse.

Yasmine

Le perfectionnisme se nourrit d'un référentiel extérieur à soi. Le perfectionnisme n'est pas d'essayer de faire le mieux que l'on peut. Vouloir être parfait est se priver de la joie de s'améliorer selon un référentiel intérieur. Le culte de la perfection est mortifère. Alors que le sentiment de joie est un bon indicateur que l'on se trouve sur le bon chemin, ce qui nous encourage à progresser. En revanche, si nous souffrons en avançant, si nous ressentons des passions tristes, c'est sans doute que nous ne nous trouvons pas sur le bon chemin. Spinoza précise d'oser être soi et de se référencer à soi pour avancer sur son chemin de vie. Pour Aristote, la perfection est un juste milieu par rapport à soi.

On ne peut pas être quelqu'un d'autre que soi. J'apprends à mes patients à faire la diva. C'est-à-dire à être cette personne qui ne se justifie pas mais qui est spontanément elle-même.

Jean-Christophe

*« Jojo se prenait pour Voltaire
Et Pierre pour Casanova
Et moi, moi qui étais le plus fier
Moi, moi je me prenais pour moi. »*

Jacques Brel, « Les Bourgeois »

J'aime cette phrase d'Einstein : « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris. » La vie est un film d'aventures où nous endossons le rôle principal. Même les héros de nos romans préférés sont imparfaits, ils doutent, se trompent et se fourvoient, et c'est souvent leur fragilité qui nous les rend aimables. On s'attache à eux pour leur humanité et leurs imperfections, pas pour le rôle qu'ils tentent d'avoir ! Imaginons que nous soyons dans ce premier rôle. Quelle serait notre part de fragilité qui nous rendrait adorables ?

Sophie

Le mouvement de la vie n'est pas parfait, c'est un mouvement de tâtonnements qui se pratique pas à pas en s'enrichissant du précédent et en se disant que nous apprendrons avec le suivant. C'est un mouvement de rectification et de créativité. Nous sommes vivants lorsque nous sommes en mouvement et non quand nous sommes parfaits. La vie c'est comme une bicyclette ; il faut avancer pour ne pas tomber.

Notre société est remplie de superhéros. Or ce sont les fragilités des superhéros et leur part d'ombre qui les rendent séduisants : la mélancolie de Batman, la timidité de Spiderman, la cécité de Daredevil, etc.

Créer sa singularité et oser être soi est à l'origine de la véritable beauté de l'être. Cultiver le dialogue avec soi, son environnement et

les autres nous rend véritablement vivants. Chez les Grecs, la perfection est l'harmonie, source de tranquillité. C'est l'intellect qui est sexy. Un être humain est comme un livre. Ce qui fait la beauté d'un livre, ce n'est pas la couverture mais l'histoire et le style de l'écriture.

Dans notre société, la perfection est partout. Seul le clown offre un espace de poésie qui explore une autre façon d'être. Il nous apprend le bonheur de jouer dans le vide et d'explorer le vertige de la vie.

Le perfectionnisme est une tentative de réponse à notre vulnérabilité et à notre fragilité d'être humain dans un monde technologique et violent où tout se mesure, s'évalue et évolue. Il existe toujours une nouvelle version de tel ou tel outil technologique qui nous pousse dans cette course à l'évolution. Nous sommes dans une société du progrès où l'on cultive le fait d'aller toujours plus loin, mais jusqu'où ? Est-ce que l'épanouissement n'est pas dans l'acceptation de sa fragilité ? Le perfectionnisme se nourrit de la peur de vieillir, d'être vintage et est une tentative futile de vouloir arrêter le temps. Comme un bon vin, acceptons de mûrir. L'autocompassion est une posture qui prévient les risques du perfectionnisme.

Je ressens un paradoxe en moi. Il m'est parfois douloureux de voir mon corps vieillir et de devoir renoncer à des activités que je ne peux plus faire. Cependant, plus je vieillis, plus je me sens paisible, épanoui et bien avec moi-même. J'observe que ce que je perds d'un côté, je le gagne d'un autre. Parfois mon cerveau me taquine en me proposant de me demander : « C'est quand le mieux ? » J'ai envie de dire : « À cet instant ! »

La mélancolie

*« C'est le noir sans savoir très bien ce qu'il faudrait voir entre
loup et chien. C'est un désespoir qu'à pas les moyens.
La mélancolie. »*

Léo Ferré

La mélancolie est un sentiment maussade qui se nourrit de la tristesse et qui amène parfois dans une vision noire de soi et de la vie. C'est une difficulté à s'engager dans la vie en se laissant emporter par les émotions. Elle se nourrit d'un certain regard qui remarque tout ce qui va alimenter cet état d'esprit pour emporter la personne dans le spleen. Dans cette humeur, on broie du noir et l'on produit un flux incessant de pensées qui ne trouvent aucune solution.

*« Quand le ciel bas et lourd pèse comme un couvercle
Sur l'esprit gémissant en proie aux longs ennuis,
Et que de l'horizon embrassant tout le cercle
Il nous verse un jour noir plus triste que les nuits [...] »*

Charles Baudelaire, « Spleen »

La mélancolie est source de douleur alors que la nostalgie est une évocation bienveillante d'un passé dont on savoure le souvenir tout en sachant, avec un peu de tristesse, qu'on ne le revivra plus. Le passé vient hanter certaines personnes comme un fantôme qui ne veut pas juste rester un souvenir dans la bibliothèque de notre mémoire. La mélancolie prend ses racines dans la comparaison que

nous sommes tentés de faire entre la vie que nous vivons et la vie que nous aurions aimé vivre et que nous ne vivrons pas. En effet, il y a tellement de choses qui ne se sont pas passées comme on l'aurait souhaité. La vie est faite d'accidents et d'accrocs qui en font une aventure pour certains ou une source de douleurs pour d'autres. Nous devons tous composer avec des situations absurdes, des impossibilités ou la bêtise de certains qui sont difficiles à digérer et à négocier.

« Tout est changement, non pour ne plus être mais pour devenir ce qui n'est pas encore. »

Épictète

Face à la difficulté à accepter ce qui se présente à nous et face à la dureté d'être, la difficulté à renoncer à nos attentes et à nos désirs génère une tristesse qui alimente cette mélancolie et provoque de longs vagabondages. Judith Viorst³ dit que vivre consiste à savoir renoncer. Ces *renoncements nécessaires* liés à l'impermanence des choses sont une épreuve que nous avons à traverser. Nous avons à renoncer au ventre de notre mère, à notre enfance, à notre jeunesse, au fait que nos parents ne sont que des humains imparfaits et que nous ne recevrons jamais l'amour incommensurable auquel nous pensons avoir droit, à notre corps qui vieillit pour, au final, arriver à renoncer à la vie. Devenir adulte demande d'abandonner des rêves et des désirs pour s'inscrire dans la réalité. Cet abandon est difficile pour le mélancolique qui passe son temps à comparer et se laisse embarquer dans des rêveries douloureuses au risque de se confronter à des idées noires, voire des idées suicidaires faute de savoir vivre. La chanteuse Zazie illustre parfaitement cet état de lassitude et d'abandon de la vie dans

sa chanson « Speed encore » : « T'es pas tout neuf, mais pas si vieux. Non t'es flambant vieux. Et tu speedes encore... »

Cette propension à la mélancolie, nous l'avons tous. Elle dépend de l'endroit où l'on regarde. Chacun d'entre nous possède ses remèdes à celle-ci⁴ pour ne pas se laisser aspirer par le noir et pour pouvoir vivre paisiblement : une chanson, de la musique, une lecture, des amis, etc. La nourriture, l'alcool et la drogue sont aussi des remèdes fréquents à la mélancolie qui fonctionnent dans l'instant mais dont les effets ne durent pas. À très moyen terme, ils nous replongent encore plus fortement dans les affres et les ruminations de notre douleur avec le risque de l'addiction.

Cependant la mélancolie est aussi un sentiment recherché. Elle procure le sentiment de vivre et d'exister car elle met la vie en abyme. Ce sentiment nous met au contact avec la tragédie de la vie. En la commentant, il peut nous donner un sentiment de grandeur. Elle est aussi un immense réservoir pour la création artistique. La souffrance est sublimée dans l'expression artistique.

MÉLANCOLIE ET TROUBLES DE L'HUMEUR

Prenons garde de ne pas être trop fasciné par ce sentiment romantique. En effet, derrière la beauté des œuvres produites par des personnes mélancoliques, on trouve souvent des artistes qui souffrent d'une pathologie psychiatrique : un trouble de l'humeur ou bipolarité ⁵.

Voici quelques artistes qui ont ouvertement annoncé leur diagnostic : Sinead O'Connor, Robin Williams, Jim Carrey, Sting, Catherine Zeta-Jones, Britney Spears, Carrie Fischer, etc. Certes, ils produisent de formidables œuvres mais nombre d'entre eux souffrent d'une addiction ou sont morts par suicide. En effet, les personnes présentant un trouble bipolaire ont un risque important de décéder suite à un passage à l'acte pour échapper à une douleur morale trop intense. La rumination et l'état mélancolique sont les premiers signes qui doivent alerter de la rechute de la maladie et amener à consulter rapidement un psychiatre pour une évaluation. Derrière l'image romanesque de ces stars (Kurt Cobain, Amy Winehouse, etc.), il y a de la souffrance pour ces personnes, leur entourage proche et une fin tragique. La mélancolie, d'un point de vue médical, est une dépression sévère entrant dans le spectre des troubles de l'humeur (ou bipolarité) nécessitant un traitement et une prise en charge adaptée et spécifique.

La mélancolie peut être aussi vue comme une mise à distance de la conscience, en se réfugiant dans la tête, face au désenchantement que le monde nous inspire. Cette position était à la mode à l'époque des poètes romantiques du XIX^e siècle. Cette posture philosophique a évolué. Notre époque fait la part belle au bonheur. Ce bonheur est recherché comme un produit de consommation ce qui lui retire son essence. Il n'est pas plus simple

à ressentir. En effet, plus on souhaite attraper le bonheur, plus il nous échappe et s'enfuit, ce qui est parfois source de frustrations et d'insatisfactions nourrissant par ricochets une tristesse et des ruminations.

La folie et le clown sont aussi des remèdes à la mélancolie. Les deux nous amènent dans un ailleurs complètement dingue, à défaut de trouver du sens à l'existence. Le clown laisse son cerveau au vestiaire avec ses pensées pour jouer de la vie et savourer le plaisir d'être « con⁶ ». En cela le clown est source de tristesse pour certains spectateurs.

Les troubles du sommeil

Souvent le soir j'ai du mal à trouver le sommeil. Une pensée, une contrariété, un détail généralement insignifiant de la journée m'assaillent et je n'arrive pas à les chasser malgré bien des efforts. Cela m'arrive aussi la nuit lorsque je me réveille. J'essaie alors de penser à autre chose. Je tourne, je vire dans mon lit, me lève, vais aux toilettes, bois un verre d'eau : rien n'y fait ! Je ne comprends pas, je m'en veux car je sais que ce qui me tourmente n'est bien souvent que brouille, que je me fais du souci inutilement, que cela va disparaître avec le jour où se régler rapidement... Mais je n'arrive pas à maîtriser ma pensée, je tourne en rond, je rumine !

Soizic

Le cerveau des ruminants s'emballe au fur et à mesure de la journée. Il est à l'origine de troubles du sommeil. S'endormir demande de prendre progressivement de la distance avec notre

cerveau pensant jusqu'à son extinction. Mais un *cerveau pensant* en pleine liberté ne laissera pas le ruminant dormir. Le soir, puisqu'il y a moins de choses à faire, il trouvera plus d'espace pour s'exprimer. Il maintiendra la personne éveillée en lui proposant de nombreux scénarios qui, en réalité, ne se réaliseront jamais.

Pour prévenir les troubles du sommeil, il est important de passer progressivement au cours de la soirée des choses concernant le « faire » aux choses concernant le « vivre », se délester des responsabilités en notant sur un papier les choses à faire pour le lendemain et s'inscrire dans la contemplation du présent.

1. Le syndrome de la méduse dans *J'arrête de m'arracher les cheveux. Soigner la trichotillomanie* de J.-C. Seznec, PUF, 2013.

2. <http://www.pomodoro-technique.fr/>

3. J. Viorst, *Les Renoncements nécessaires*, Pocket, 2003.

4. « Remèdes à la mélancolie » est le nom d'une formidable émission de radio le dimanche matin à 10 heures sur France Inter. Dans cette émission, des invités célèbres partagent avec les auditeurs leur façon d'aborder la vie et la tristesse inhérente aux renoncements nécessaires.

5. Récemment, les médias ont beaucoup parlé de la bipolarité, en mettant un peu cette maladie à « la mode ». Cela est dû au fait que de nombreux artistes souffrent de cette maladie et que les médecins œuvrent actuellement pour que ce trouble soit mieux diagnostiqué, notamment derrière certains troubles comme l'alcoolisme. Cependant, le grand public confond parfois la bipolarité – qui est une maladie particulièrement douloureuse et handicapante – avec une labilité émotionnelle qui relève plus d'une immaturité ou d'un trouble de la personnalité. Les mots psychiatriques sont souvent détournés de leur sens premier dans le langage commun. En outre, la mort et les idées noires ont toujours fait l'objet d'une fascination romantique parfois dangereuse.

6. Dire à un clown qu'il est con est un compliment. C'est un des buts de ce travail artistique que de muscler sa connerie.

CHAPITRE 3

LA MACHINE À PENSÉES

« De tout, il resta trois choses : La certitude que tout était en train de commencer, la certitude qu'il fallait continuer, la certitude que cela serait interrompu avant que d'être terminé. Faire de l'interruption, un nouveau chemin, faire de la chute, un pas de danse, faire de la peur, un escalier, du rêve un pont, de la recherche... une rencontre. »

Fernando Pessoa

L'homme : un animal comme les autres

L'homme est un animal comme les autres avec un corps et un système d'adaptation qui lui permet de survivre. Il a cependant cette particularité d'avoir une « machine à pensées » pour vivre, qui peut lui jouer des tours. Nous devons bien comprendre son fonctionnement pour l'appivoiser et l'utiliser à bon escient.

LA RÉVOLUTION COGNITIVE DES SAPIENS

Nous, les humains, sommes des *Homo sapiens* qui avons vécu une révolution cognitive au début de notre histoire. Cette révolution fait que nous vivons désormais dans une double réalité :

- une réalité objective que perçoivent nos sens ;
- une réalité imaginaire composée de symboles, de croyances, de représentations alimentées par l'interprétation que nous faisons de la réalité objective.

Au fil du temps, la réalité imaginaire est devenue de plus en plus présente dans notre quotidien avec le risque d'effacer la réalité objective. Yuval Noah Harari¹ fait ce triste constat que, de nos jours, la réalité objective composée de rivières, d'arbres et de lions dépend de la réalité imaginaire d'un Dieu tout-puissant, les États-Unis ou Google. Cette réalité imaginaire instaure des règles qui nous gouvernent et nous aliènent. L'extrémisme politique et religieux se nourrit de croyances et de ces règles construites virtuellement.

De façon schématique, un être humain est composé de trois entités fonctionnelles interdépendantes :

- un corps qui s'exprime ;
- une machine à fabriquer des émotions ;
- une machine à pensées.

Chaque événement de vie aura des résonances corporelles, émotionnelles ou cognitives. Il est impossible de faire autrement car c'est ainsi que fonctionnent les êtres vivants et plus particulièrement les êtres humains. Nous avons donc tous à composer avec le fait

d'avoir des sensations physiques, des émotions et des pensées que nous ne contrôlons pas et qui ne sont que les échos de notre façon de vivre.

D'un point de vue éthologique, ces résonances nous donnent des informations pour nous adapter. En effet, si l'on écarte tout point de vue religieux, notre mission sur terre est de nous reproduire pour permettre la continuité de l'espèce. Pour rester au contact de cet objectif, nous devons survivre.

Pour remplir cette mission et traverser les épreuves de la vie, le monde animal a développé des systèmes d'alerte et d'adaptation. Charles Darwin disait que « les espèces qui survivent ne sont pas les plus intelligentes ni les plus douées mais celles qui savent s'adapter ».

Deux systèmes répondent à cette intention : le système cognitif et le système émotionnel.

Cette organisation de notre être fait que nous avons conscience de la souffrance humaine inhérente à la vie. Nous nous la représentons dans notre esprit à travers des mots. Notre langage nous permet de réguler et de contrôler nos comportements sans en avoir forcément conscience. Cela se traduit par des croyances ou des règles qui nous gouvernent. On l'observe dans le discours à travers les fameux « Je me dis... », « Il faut que... », « Je dois... », qui pilotent de nombreuses personnes. L'effet indésirable de ce système de régulation est que nous avons une expérimentation de la vie plus étroite et une personnalité plus rigide qui nous amène à nous cogner et à lutter avec la vie.

Je me dis souvent « Il faut que... ». C'est comme une petite voix dans ma tête qui me dit quoi faire dans mes tâches ménagères, la vie de famille ou dans mon travail au bureau. J'ai un tableau dans ma tête avec des lignes et j'ai une certaine satisfaction quand j'en ai rayé une en me disant : « Ça s'est fait ! » Cette petite voix me rassure. Elle me cadre et je sais ainsi quoi faire et comment m'organiser. J'ai besoin de ces « Il faut » pour structurer ma journée sinon je suis face à trop d'options possibles et cela me bloque, je procrastine. C'est plus confortable pour moi dans le moment de l'action. Pourtant, j'observe bien qu'à travers ce mode de fonctionnement, je perds de l'autonomie. Je sais que ce mode de fonctionnement est source d'anxiété lorsqu'il y a trop de choses à faire. Lorsque je suis débordée je rumine et cela m'empêche de dormir.

Julie

Où vivons-nous ?

Notre esprit a différentes façons de fonctionner. Nous nous proposons d'observer de quelles façons notre cerveau fonctionne le plus souvent, afin de comprendre notre fonctionnement psychique.

Par exemple, séparons notre esprit en deux unités fonctionnelles : *notre cerveau pensant* qui passe son temps à résoudre des problèmes et *notre cerveau contemplatif* qui perçoit le présent tranquillement avec nos cinq sens.

Notre cerveau pensant

Notre cerveau pensant passe son temps à résoudre des problèmes. Ce cerveau bouillonne et s'agite. Il a évolué avec le langage. Il permet de prédire, de faire des associations, de comparer, de catégoriser. Grâce à lui, nous arrivons à construire des représentations symboliques qui vont parfois s'organiser autour de croyances. Par exemple, lorsque l'on voit une colombe, on pense inmanquablement au symbole de la paix. Le langage nous permet d'évaluer les impacts de nos actions et nous protège des dommages qu'elles pourraient engendrer. D'un point de vue temporel, il nous projette soit dans le passé à travers les souvenirs, les regrets ou les frustrations, soit dans le futur afin d'anticiper les conséquences de ce que nous faisons à cet instant précis. Par exemple, « Si je m'arrête au feu rouge, je n'aurai pas d'accident » (conséquence future). En cela, il nous est très utile mais il exerce sur nous un contrôle continu.

Il nous fait gagner du temps en nous disant quoi faire. Il compare, jauge, évalue et prédit pour nous, nous aide à éliminer les contrariétés ou à contrôler les causes. Cependant, il ne sait jamais quand s'arrêter et il a tendance à transformer et à interpréter nos émotions, nos souvenirs, nos pensées ou nos sensations comme des menaces ou des problèmes à résoudre. Il peut être à l'origine d'un décalage concernant nos ressentis intérieurs en proposant une solution qui ne va pas forcément dans le sens de nos intérêts. Face à une tension intérieure : « Si tu prenais une cigarette, un verre d'alcool ou un morceau de chocolat cela apaiserait tes tensions. En outre, tu as bien mérité cela ! » N'avez-vous jamais entendu ce genre de pensées ? Fumer, boire, manger est efficace à court terme sur notre inconfort intérieur. En revanche, à moyen terme, cela ne va pas vraiment dans le sens de nos intérêts.

J'observe que je passe beaucoup de temps à penser à évaluer ma situation et ce qui m'entoure. Je suis dans un dialogue permanent avec moi-même. Ce dialogue m'isole du monde et des autres. Au final, à vouloir contrôler et éviter tout risque, je me retrouve seul avec moi-même.

Vincent

Ce cerveau pensant est à l'origine de trois processus toxiques :

- la fusion cognitive ;
- l'évitement émotionnel ;
- l'évitement comportemental.

La fusion cognitive

La fusion cognitive est une suridentification aux contenus de nos pensées, aux règles mentales qui exercent une influence sur notre comportement. Nous ne faisons pas de différence entre nos pensées et nous : *Si je pense cela, c'est que c'est vrai !* D'ailleurs, lorsque l'on est en pleine fusion, on n'arrive même pas à se poser cette question. Notre vie est normée selon de nombreuses règles inconscientes qui gouvernent notre façon de nous comporter.

Régulièrement, je dis à mes patients qu'ils sont libres de tout, du moment que ce n'est pas dans le code pénal. D'ailleurs, on peut même choisir d'être hors-la-loi ! Une bonne partie de mon approche psychothérapeutique est d'apprendre à mes patients à observer pour muscler leur liberté d'être. Je leur apprends à conscientiser les règles qui les gouvernent. Il s'agit d'un travail peu aisé qui dépend de la maturité de

chacun et de la capacité à lâcher ces croyances qui les aident à se rassurer et à conduire leur vie.

Jean-Christophe

Cette fusion est à l'origine de croyances sur notre façon d'être et sur la bonne santé. De la même façon, se sentir mal est jugé mauvais. Ces croyances vont générer des actions pour résoudre les problèmes à l'origine de ces ressentis non tolérés. Tout va être fait pour essayer d'entrer dans une normalité fantasmée, ce qui sera à l'origine de comportements destructeurs. Forte de toutes ces règles rigides, notre machine à pensées va s'emballer pour tout juger et tout commenter jusqu'à l'explosion anxieuse ou l'anéantissement dépressif.

L'évitement émotionnel

Notre cerveau pensant a tendance à fonctionner ainsi pour nous permettre d'éviter d'être au contact de nos émotions. En effet, de nombreuses situations de vie nous procurent des émotions que l'on ne veut pas, qui sont inconfortables, qui nous embêtent ou que l'on ne souhaite pas vivre.

Lorsque je suis dans une situation conflictuelle au travail, j'ai tendance à pleurer. Pourtant, je n'ai pas envie de pleurer et je sais gérer ce genre de conflit. C'est comme si mon corps m'échappait. Je me trouve nulle et je me dis que mon chef va lui aussi me trouver nulle. Pour contrer cela, j'essaie d'être la plus froide possible.

Géraldine

Auprès de certains hommes, je ressens du désir. Mon sexe devient humide. Pourtant, je n'ai aucune envie d'une

quelconque relation, ce d'autant plus que je suis en couple et que souvent ces personnes ne me plaisent pas. Heureusement que cela ne se voit pas car cela me gêne terriblement. J'ai appris à avoir une apparence de glace mais cela me joue des tours car souvent on me trouve insensible et sèche.

Catherine

Lorsque je suis auprès d'une fille qui me montre de l'intérêt, je sens mon corps se nouer et de la colère naître en moi. Je pense que tout cela est lié à une séparation douloureuse avec une fille qui m'a harcelé et maltraité. Du fait de ces réactions, j'arrive difficilement à rencontrer quelqu'un. On me trouve facilement revêche.

Julien

L'évitement émotionnel est une fausse bonne solution car ce refus d'entrer en contact avec des expériences personnelles intérieures non voulues et souvent stressantes (pensées, émotions, souvenirs, sensations) provoque des effets rebond à travers des ruminations ou de l'anxiété qui rendent ces expériences encore plus perturbantes et incontrôlables. L'évitement émotionnel actif coupe le lien entre le monde extérieur et ses stimulations, et nos ressentis intérieurs. Notre système émotionnel se retrouve déconnecté de notre environnement.

L'évitement émotionnel touche des personnes qui n'ont pas appris à être au contact de leurs émotions, qui n'ont pas eu un milieu familial qui favorisait et valorisait l'expression émotionnelle, ou qui ont vécu des situations de maltraitance. En outre, notre société laisse peu de place à l'expression corporelle. La mode est plutôt au

contrôle du corps. L'expression émotionnelle est souvent perçue comme un aveu de faiblesse. Tout cela ne nous aide pas à apprivoiser cette mise en relation avec nos expériences émotionnelles. Les personnes présentant un évitement émotionnel développent une personnalité et des comportements rigides et non fonctionnels.

Lola est une jolie et intelligente jeune femme. Pourtant, elle souffre d'anxiété et de nombreuses somatisations. Il faut que tout soit comme elle l'a voulu : que cela concerne sa vie ou son corps. Toute expression corporelle spontanée est intolérable et déclenche chez elle des commentaires et des angoisses. Son cerveau pensant l'amène à tout commenter, à tout juger et à tout évaluer. Elle fait partie de cette génération de personnes qui consomme la vie et la *like* plutôt que de simplement la vivre en glissant sur les événements. Elle a développé une personnalité rigide qui l'amène facilement à être en conflit avec son entourage qu'elle veut diriger et à parfois se retrouver seule, trouvant que sa vie est nulle et injuste. Une psychothérapie lui a permis de faire le lien entre sa personnalité et une histoire familiale avec une mère anxieuse et un père maltraitant qui ne lui a pas permis de construire une sécurité affective. Les émotions sont pour elle des problèmes et elle a développé un fort évitement émotionnel.

L'évitement comportemental

L'évitement comportemental est le manque d'engagement dans des situations qui pourraient être source d'émotions. La personne ne veut pas être confrontée à une situation qui appuierait sur une

sensibilité comme on appuie sur une gâchette déclenchant une réaction. Cet évitement est compréhensible pour le confort immédiat. Cependant, le risque est qu'il s'installe et se généralise. Il peut toucher d'autres domaines de vie. En effet, tout peut être source de problèmes et donner à penser, donc tentant à éviter. La recherche d'une vie qui a du sens est totalement sacrifiée au service de l'évitement et du confort immédiat. La personne se retrouve coincée dans un cercle vicieux entre souffrance et évitement, en passant de l'un à l'autre sans pouvoir avancer dans la vie.

Manon n'est pas à l'aise avec les autres. Elle est anxieuse. Elle a toujours peur de ne pas être à la hauteur. Aussi, elle a développé une distance et une froideur relationnelle. Elle dit souvent bonjour de loin, fait rarement la bise à ses amis ou aux personnes de sa famille. Elle a développé une posture revêche qui la protège de son anxiété mais qui l'isole, notamment des garçons. La conséquence de cela est qu'elle est souvent célibataire ou qu'elle rencontre des garçons peu bienveillants car ce sont les seuls qui n'ont pas peur de se mettre au contact de son bouclier.

Confronté à un comportement ou une émotion d'une personne de notre entourage, il est intéressant de s'interroger : ne s'agirait-il pas d'un masque défensif, d'une difficulté ou d'une souffrance ? Prendre conscience de ce masque permet de réagir efficacement pour arriver à communiquer avec l'humain qui se cache derrière, s'il le permet.

Lorsque dans ma vie de couple, ma vie familiale ou ma vie professionnelle, je suis confrontée à un sujet sensible qui pourrait être source d'un débat, d'une discussion, voire d'une

dispute, je fais comme s'il n'existait pas. Je ne réagis pas et me comporte comme si j'étais aveugle pour me préserver et éviter les conflits. Je me pose là et je ne bouge pas, et je ne réagis pas en attendant que le sujet passe.

Anne

L'évitement émotionnel est source de solitude. Ce moyen de protection nous isole des autres et du monde. C'est une fausse bonne solution à moyen terme.

Notre cerveau contemplatif

« La beauté est dans l'œil de celui qui la contemple. »

André Maurois

Notre cerveau contemplatif perçoit le monde avec nos cinq sens. Il nous met au contact de la « réalité objective ». Ce cerveau possède un fonctionnement beaucoup plus paisible puisqu'il accueille ce qui l'entoure tel qu'il se présente, sans s'agiter mentalement ni physiquement, un peu comme cette fameuse grenouille² qui respire tranquillement sur son nénuphar et qui observe tout, qui a conscience de tout et qui ne bouge que lorsque cela est nécessaire. La contemplation nous inscrit dans le présent pour être juste là, à cet instant-là, au contact de ce qui est là.

Exercice

- Prenez le temps d'explorer avec curiosité les sens auxquels vous êtes le plus sensible. Souvent la vue masque la perception des autres sens. Pour appréhender une situation, il peut être intéressant de fermer les yeux afin de laisser plus de place aux autres perceptions.
- Observez le temps que vous passez à penser, à commenter ou à évaluer et comparez-le au temps où vous êtes dans l'action.
- Essayez de ressentir sans nommer ou mettre de mots en étant juste là avec la perception sensorielle de l'instant.
- Offrez-vous des pauses sensorielles dans votre journée pour ne pas être tout le temps connecté à votre mental au risque de vous user à résoudre des problèmes.

Notre cerveau contemplatif génère un esprit tranquille. Il contient toutes les formes de connaissances non verbales : acceptation, inspiration, intuition, illumination, expérience mystique, etc. Il favorise le bien-être et la connexion avec ce qui nous entoure. Il permet de prendre de la hauteur et de développer de la compassion envers soi mais aussi envers les autres. Il est la porte vers un autre monde : celui de l'acceptation et de l'évolution de soi au contact de notre expérience présente. Il se nourrit d'une respiration lente et profonde qui permet d'avoir accès aux zones profondes de notre cerveau et de pouvoir, ainsi, faire de la place pour recevoir ce qui s'offre à nous.

Voici cinq compétences liées à ce cerveau³ contemplatif :

- la capacité d'observer simplement l'expérience ;
- la capacité de décrire simplement ce qui est observé sans évaluation ;
- la capacité d'être « non réactif » et de laisser aller les pulsions ;
- la capacité d'entrer en contact et de faire preuve de compassion envers soi-même ;
- la capacité de transcender les contraintes littérales de la souffrance et d'appliquer une nouvelle signification.

Ce cerveau contemplatif augmente les capacités d'observation de l'être humain que nous sommes réellement. Il arrive ainsi à examiner nos actions et à prendre du recul sur nos réactions. Il favorise une meilleure intuition, un plus grand niveau de courage. Il permet de faire des choix, d'avoir de la compassion et de pouvoir faire de la place pour soi tel que l'on est réellement avec bienveillance et acceptation. Être connecté à lui nous libère de la fusion avec nos pensées et les règles mentales qui nous emprisonnent. On arrive plus facilement à prendre conscience de ces mécanismes qui tissent un filet qui entrave nos actions.

J'étais un homme stressé. Je courais sans cesse en tous sens. J'avais souvent mal au ventre, au dos et je souffrais de nombreux problèmes dermatologiques. Un ami m'a emmené faire une retraite d'une semaine de pleine conscience. J'ai découvert le plaisir de ralentir pour vivre mes perceptions sensorielles. Je me suis ainsi rendu compte que j'avais passé de nombreuses années inconscient de toutes ces merveilleuses choses qui nous entourent. Autrefois, je pensais que pour être heureux, il fallait avoir une belle

voiture, tel vêtement à la mode ou le dernier objet technologique. L'obtention de tous ces produits de consommation me maintenait dans une course effrénée. Maintenant, j'ai appris que le bonheur se nourrit de la volupté sensorielle. J'ai toujours un métier et une vie très prenants. Je n'ai pas fait la révolution mais je ne rate aucune occasion pour m'arrêter dans la journée pour humer une odeur, goûter vraiment ce que je mange, savourer un toucher, etc. Ma vie a désormais une autre saveur et mon corps va beaucoup mieux.

Prosper

Ainsi, nous arrêterons d'essayer d'éviter les échecs source de nombreuses ruminations. Enfin, notre cerveau contemplatif sera source d'inspiration et de créativité. Il nous ouvre des espaces de vie et enrichit la perception de l'instant.

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

L'alimentation est un grand sujet de commentaires intérieurs. Souvent, on néglige le goût des aliments pour ne se concentrer que sur le résultat : avaler notre repas. Trop penser à l'alimentation en voulant catégoriser celle-ci est à l'origine de différents troubles. L'orthorexie touche des personnes qui mangent selon des règles et des jugements, et non à l'aide de la perception sensorielle. Manger en pleine conscience, en étant présent au fait que l'on mange, tout en étant à l'écoute de ses sensations.

- Prendre le temps de mastiquer, de vivre et de percevoir cette mécanique de la bouche. Ralentir pour percevoir la texture, les odeurs et les goûts des aliments. Observer le volume gustatif des aliments dans la bouche et sur la langue.
- Poser régulièrement la cuillère ou la fourchette pour prendre le temps de percevoir les sensations. Fermer les yeux permet parfois d'être plus présent aux odeurs et aux goûts. C'est d'ailleurs l'intention de restaurants qui proposent de manger dans le noir.
- Faire attention de ne pas ingurgiter trop rapidement pour percevoir en bouche le premier goût, le deuxième goût et peut-être les suivants, comme lorsque l'on boit du vin. Un goût a une longueur à explorer.

Manger lentement déclenche plus facilement la satiété et nous met en contact avec la palatabilité d'un aliment. La palatabilité est le fait d'avoir envie et plaisir à manger un aliment. Par exemple, lorsque l'on mange en pleine conscience du chocolat, au début on ressent du désir pour cet aliment et de l'envie puis progressivement, ceux-ci sont moindres pour devenir parfois écœurants. Ces modifications signifient la nécessité de s'arrêter. La palatabilité est une sensation qui aide à réguler notre alimentation. Elle demande de faire confiance à notre corps pour réguler notre comportement alimentaire sans passer par des règles cognitives. Bien souvent, lorsque l'on mange en pleine conscience, les sensations sont si intenses que l'on mange beaucoup moins.

Balance des deux cerveaux

« *La contemplation du temps est la clef de la vie humaine.* »

Simone Weil

La balance entre notre *cerveau pensant* et notre *cerveau contemplatif* penche plus facilement du côté du premier.

Notre *cerveau pensant* est un cerveau affamé et avide qui ne s'arrête jamais. Il s'étale et prend ses aises dans notre esprit. Il écrase par sa présence notre cerveau contemplatif. Pour lui, le travail n'est jamais terminé et il n'est jamais satisfait de la situation présente. Un problème génère un autre problème entraînant l'individu. En outre, nous sentir paisibles et contents à l'intérieur de nous est une menace pour notre survie. Aussi, il se presse de trouver un autre problème au cas où ! Pour lui les sources de danger sont partout et il doit vous prévenir.

Parfois, j'ai l'impression que mon mental fonctionne comme un dealer qui vend des pensées comme de la came. Il sait comment me tenter et me piéger. Dès que j'en consomme une, j'en ai envie d'une autre, ainsi de suite. Je me sens comme dépendant au fait de penser. Je n'arrive pas à arrêter de commenter, de juger ou de discuter chaque chose. Je me fatigue ! Le problème est que ce dealer de pensées est plus fort que moi. Comme il n'a qu'un client, moi, il sait comment m'avoir. Je lui ai même donné un nom. Je l'appelle Pablo.

Lucas

La prédominance du *cerveau pensant* nous amène à appréhender la vie de façon conceptuelle et symbolique et nous

éloigne de l'expérience du vivant pour vivre dans notre tête. Les règles construites symboliquement dans notre esprit gouvernent nos comportements de façon excessive. Nos comportements deviennent déconnectés des conséquences réelles du fait de nos rigidités de pensée, de nos résistances au changement et à l'évolution. Cette lutte produit des pensées et renforce les règles pour tenir le coup dans nos croyances. Nous bâtissons des morales et des conventions contre lesquelles va buter la réalité. Notre machine à commenter, à juger et à comparer est un véritable sécateur de l'action. Nous vous proposons d'observer comment s'équilibre votre balance personnelle entre votre cerveau pensant et votre cerveau contemplatif et d'éventuellement y apporter quelques ajustements :

Exercice

Fermez les yeux deux à trois minutes pour respirer profondément. Regardez quel cerveau est le plus présent à cet instant : votre cerveau à résoudre les problèmes ou le cerveau contemplatif. Si faire cet exercice vous pose un problème, c'est probablement que votre cerveau à résoudre les problèmes a pris le pouvoir sur vous.

Vous allez maintenant essayer de vider votre esprit. Pour y arriver, faites souffler une douce brise dans votre cerveau pour éloigner la brume de pensées que votre cerveau émotionnel utilise pour noircir votre esprit. À l'aide de cette brise respiratoire essayez d'éclaircir l'horizon tout doucement.

L'observation de notre respiration spontanée est l'outil le plus opérationnel pour nous installer dans le cerveau contemplatif et nous ancrer en pleine conscience dans la réalité objective. Beaucoup

d'exercices de méditation commencent par l'accueil sans jugement ni commentaire de la respiration spontanée. Certaines techniques de méditation proposent de compter vingt respirations ventrales lentes et profondes pour éclaircir son intériorité et s'installer dans l'instant présent.

L'homme : un *Homo sapiens sapiens* ⁴

*« Pourquoi est-ce que je suis moi et pourquoi es-tu toi ?
Pourquoi suis-je ici et pas ailleurs ?
Où commence le temps ?
N'est-ce pas l'apparence du monde que je vois ?
Le mal existe-t-il vraiment ?
Comment est-ce que moi je deviens alors qu'avant je n'étais
rien ?
Moi qui suis moi je ne serais donc plus ? »*

Peter Handke ⁵

Notre système cognitif nous permet de raisonner, de poser des problèmes, de les résoudre soit dans la réalité, soit dans l'imaginaire. De nombreux chercheurs comme Einstein ont visualisé et résolu des problèmes dans leur imaginaire ce qui leur a permis d'énoncer différentes théories, impossibles à réaliser avec les moyens de l'époque. La mise en application de ces théories au cours d'expériences réelles s'effectue parfois de nombreuses années plus tard pour se vérifier. Cet imaginaire nous est utile pour raisonner et résoudre des problèmes mais c'est aussi une activité plaisante de créativité qui trouve son aboutissement dans l'activité artistique qui semble être le propre de l'homme.

En revanche, il est parfois difficile pour certains individus de distinguer un fait issu de la réalité d'un fait construit par raisonnement. Ce risque d'erreur a été mis en évidence par Aristote à travers le syllogisme. Dans le syllogisme, on confronte deux propositions pour en tirer une conclusion implacable. Le plus célèbre est : « Tous les hommes sont mortels, or Socrate est un homme, donc Socrate est mortel. »

Ce raisonnement par syllogisme peut dévier en un paralogisme. Le raisonnement est faux par ignorance des règles ou par manque d'attention : « Tous les chats sont mortels. Or Socrate est mortel. Donc Socrate est un chat. » Notre cerveau cognitif est un outil, puissant mais très fragile. En effet, la moindre erreur nous entraîne dans de la science-fiction qui pourrait être prise pour du réel et nourrir un imaginaire.

Cet imaginaire peut être source de pathologies.

- Dans la **confusion mentale**, l'individu ne fait pas la différence entre la réalité et son imagination. Dans le *delirium tremens*, la personne vit dans un rêve éveillé très angoissant puisque les monstres de son esprit sont réels pour elle. Cette personne malade peut être amenée à faire des actes incroyables pour échapper à des dangers mortels qui n'existent que dans son esprit.
- Dans **les délires**, le malade a des difficultés à remettre en cause ses croyances et ses raisonnements. Dans la paranoïa, l'individu raisonne à partir d'une assertion fausse ou d'une catégorisation erronée. N'observant pas que le point de départ est faux et étant sûr de la justesse de son raisonnement, il ne peut remettre en cause sa conclusion. Tous les éléments de la réalité vont nourrir

ce raisonnement fallacieux qui n'est pas critiquable et qui fait tout le danger de cette pathologie. *Si vous n'êtes pas avec moi, vous êtes contre moi. Or vous n'êtes pas avec moi. Donc vous êtes contre moi.*

- Dans l'**érotomanie**, croyance amoureuse d'être aimé, souvent par une personne publique, tous les faits servent à renforcer cette croyance : quoi que la personne fasse dans les médias, qu'elle parle ou se taise, c'est un signe à l'intention de la personne érotomane pour lui indiquer son amour.
- Sans parler de **paranoïa**, notre cerveau peut interpréter la réalité et construire des associations erronées qu'il est difficile de remettre en cause. La croyance de la toxicité des ondes est un bon exemple. Malgré toutes les études scientifiques en double aveugle montrant qu'il n'y a aucun impact des ondes sur la santé et montrant que les personnes électrosensibles sont dans l'incapacité de différencier un lieu avec des ondes d'un lieu sans ondes, la croyance en cette pathologie est indiscutable. Un imaginaire mal contenu fabrique des théories du complot. Pour certains êtres humains, il est difficile de ne pas savoir et de se contenter du doute cartésien⁶ sans faire des liens de causalité entre les événements.

Sans pour autant souffrir d'une pathologie psychiatrique, l'imaginaire de certaines personnes produit des images qui les envahissent. En effet, si l'on a bien identifié les ruminations comme des productions de mots et de phrases que l'on perçoit auditivement dans son intériorité, il n'existe pas de descriptions des ruminations « visuelles ».

Mon cerveau passe son temps à me raconter les pires atrocités qui pourraient arriver dans telles ou telles situations. Il me les raconte à travers des images qui me sont parfois insupportables. Si je vois une voiture passer à côté d'un petit enfant, je vois immédiatement dans ma tête la scène de l'accident possible et le sang qui gicle partout. Mon fils est en retard, je visualise toutes les catastrophes possibles. Un couteau est posé sur une table et je vois immédiatement une personne le prendre pour poignarder une personne présente.

Sarah

Toutes ces personnes malades de leur imaginaire ou de raisonnements fallacieux vont raisonner et ruminer pour tenter de prouver la réalité de leur croyance en reconstruisant le présent.

➡ Observons comme nous pouvons rester des heures ou des jours sans parler à personne mais comme nous nous parlons à chaque instant dans notre tête...

La médecine occidentale ne se préoccupe pas de l'imaginaire. Elle est donc dans l'incapacité de proposer une réponse adaptée aux personnes qui souffrent de ces pathologies. Celles-ci multiplient actions et procédures juridiques pour dénoncer les problèmes que leur tête leur raconte.

Gare au doberman !

Nous avons deux sources de fabrication de pensées :

- l'être humain que nous sommes et qui choisit volontairement de penser par l'intermédiaire de notre système cognitif ;

- notre cerveau émotionnel.

Ce cerveau émotionnel nous vient de nos ancêtres les hommes préhistoriques et nous sert à assurer notre survie à tout instant.

- Ce cerveau émotionnel sert à réagir rapidement en cas de danger. Dans un lieu, s'il y a le feu, si le plafond s'écroule ou si quelqu'un nous agresse, il va nous dire de nous enfuir. Dans ce cas, il fonctionne bien.
- En revanche, il peut fonctionner comme si nous avions un doberman dans notre jardin. En effet si quelqu'un passe devant la clôture, le doberman, qui est un chien de garde, se dit qu'il s'agit potentiellement d'un intrus et, instinctivement, il va aboyer. Ce comportement est très logique dans le contexte du doberman. À ceci près que cela fait vingt ans qu'il aboie ce qui est source de désagréments pour le propriétaire (l'être humain que vous êtes) et les relations qu'il noue avec son voisinage.

➡ Observons régulièrement qui a les commandes de notre tête : l'être humain que nous sommes ou notre doberman ?

Comme ce cerveau émotionnel n'a pas le temps de réfléchir puisqu'il est fait pour gérer l'urgence, pour gagner du temps, il anticipe en nous proposant des histoires. Par exemple, lorsqu'il pleut, il peut nous raconter que c'est de saison mais pas seulement. Il peut aussi nous dire qu'il n'y a plus de saisons, que c'est à cause de la pollution, que Paris va être inondé, que les Russes attaquent, etc. Il nous propose des histoires plus ou moins raisonnables.

De la même façon que nous avons appris à ne plus croire au Père Noël ou à la petite souris pour expliquer certaines choses, il est nécessaire de trier les propositions que nous fait notre cerveau

émotionnel. Toutes ne sont pas vraies ou fonctionnelles. Si nous croyons que les Russes attaquent, nous ne serions certainement pas détendus ! C'est une pensée probablement à trier pour la mettre à la poubelle de notre esprit. De la même manière, si nous renversons un verre et que nous croyons que nous sommes nuls comme notre tête nous le raconte parfois, cela ne va pas nous remonter le moral. En outre, ce n'est pas la vérité. En effet, dans la réalité, nous avons été maladroits un instant et cela ne veut pas dire que nous sommes intrinsèquement nuls de notre naissance jusqu'à notre mort. Cette pensée est elle aussi à mettre dans la poubelle de notre esprit.

Nous devons effectuer un tri dans les propositions que nous fait notre cerveau pour ne pas être happés par des souffrances ou des ruminations.

La vie rêvée de notre doberman

Notre doberman, la part défensive de notre cerveau émotionnel, aimerait que la vie soit comme un long fleuve tranquille. Pour cela, il veut tout régler dans l'instant. Il préfère le confort à l'incertitude. Il rêve d'un monde sans risque. Il nous vend ce projet de vie à travers le fantasme du contrôle. Or le risque zéro n'existe pas. Ne pas l'accepter et lutter contre le risque peut donner l'illusion que le contrôle fonctionne, alors qu'il est inopérant, ce qui nous amène à aborder la vie comme un problème. Dans ce projet de vie, notre doberman est bien aidé par la société actuelle qui veut tout normer (norme ISO, etc.), qui vend des fruits et légumes « parfaits » et qui fait la part belle aux victimes au détriment d'une analyse contextuelle de certains événements. On fantasme une vie sans risque alors que

le risque est relatif et contextuel. On encourage ainsi les individus à se plaindre et à revendiquer, ce qui les empêche de vivre le présent, au lieu de les amener à composer avec la réalité et ses conséquences. Parfois la prévention d'un risque rend vulnérable à des conséquences plus dommageables. Les médias se nourrissent de ces accidents et de ces incidents en soufflant sur les braises de la souffrance.

L'EXEMPLE DU RISQUE MÉDICAL

Lorsque l'on prend un médicament ou que l'on subit une opération, l'État oblige le médecin à donner le maximum d'informations sur les risques éventuels même si des placebos peuvent parfois provoquer le même risque. La conséquence de cela est que l'on prend le risque de provoquer un effet nocebo, c'est-à-dire de générer des effets indésirables qui n'auraient pas été présents si le malade n'avait pas eu certaines informations anxiogènes, ou de créer des peurs indues source d'anxiété ou d'évitement au soin. En outre, les questions sanitaires autour de certains médicaments qui ont fait débat ces dernières années ont abouti à ce que des personnes arrêtent des traitements nécessaires par peur ou méfiance, au risque de se confronter à des problèmes médicaux. Ces débats alimentent la théorie du complot et polluent la relation de soin au détriment des patients et de l'efficacité thérapeutique.

Toute information donnée doit être adaptée et contextualisée à la personne qui la reçoit. L'exigence actuelle d'informer les patients ou les consommateurs frise parfois le ridicule. Si cette tendance continue, on finira par demander de signer un document avant tout acte sexuel stipulant que l'on accepte de prendre le risque de donner la vie et donc la mort ! La prévention des risques devient parfois grotesque lorsque l'on lit certaines notices.

Pourtant, le plus grand danger dans la vie, c'est de ne rien risquer. Celui qui ne risque rien, ne fait rien, n'a rien, n'est rien :

- avoir, c'est prendre le risque de perdre ;
- tendre la main, c'est risquer de se faire repousser ou de s'impliquer ;
- aimer, c'est prendre le risque de ne plus être aimé ;
- se mettre en couple, c'est prendre le risque d'être quitté ;
- s'engager avec quelqu'un c'est prendre le risque d'être trompé ;
- être humain, c'est prendre le risque d'exprimer ses émotions, ses besoins et ce qui est important pour soi.

Le roman ***La Perle*** de **Steinbeck** raconte l'histoire d'un pêcheur de perles, Kino, dans une contrée très pauvre de la péninsule mexicaine de Basse-Californie. Tous les mois les pêcheurs se rendent au marché pour vendre le fruit de leur pêche. Un jour Kino pêche « la plus grosse perle du monde » : celle qui fera sa fortune et qui transformera sa vie. Pour la vendre au meilleur prix, il doit se rendre à la ville. En attendant, il faudra la garder en sécurité. Pendant ce temps d'attente, il va être assailli de pensées pour trouver le meilleur endroit pour la cacher de peur qu'on la lui vole. De fil en aiguille, il va être happé par ces craintes jusqu'à développer une paranoïa. Ce qui devait faire son bonheur fait finalement son malheur. Il finira par choisir de rejeter à la mer cette perle.

Cette fable démontre avec cruauté qu'*avoir* fait vivre avec le risque de perdre, ce qui est source, pour Kino, d'obsessions douloureuses.

Je ne suis pas mes pensées

Nous produisons des pensées comme nous produisons de la salive, de la transpiration, de l'urine ou des selles. Nous ne sommes ni de la salive, ni de la transpiration, ni de l'urine ou ni des selles comme nous ne sommes pas nos pensées. Si nous arrivons à les observer cela veut bien dire qu'il existe une différence entre l'être humain que nous sommes et elles.

Beaucoup de personnes ne font pas cette différence et sont fusionnées à leurs pensées. Elles prennent pour argent comptant ce que leur tête leur raconte, voire elles peuvent être inquiètes de certaines pensées ! Cette inquiétude génère d'autres pensées et des jugements pour s'embarquer dans des ruminations et de la souffrance.

Défuser, c'est faire la distinction entre soi et ses pensées (défusion). Faire cette différence permet de diminuer la charge émotionnelle de certaines pensées. Elles redeviennent extérieures à nous et il est alors plus facile de les laisser partir de notre esprit comme des nuages qui s'en vont à l'horizon et disparaissent.

Exercice

Faites l'exercice suivant :

- Dites à voix haute : « Je suis nul. »
- Dites ensuite : « Ma tête me raconte que je suis nul. »

Quelle est la situation la plus confortable ? Généralement, c'est la seconde. Cet exercice permet de se rendre compte que plus on fusionne avec une pensée plus elle peut être problématique. Nous ne pouvons pas contrôler nos pensées mais nous pouvons choisir ce que nous en faisons. Elles ont uniquement l'importance que nous leur donnons.

Être fusionné à ses pensées engendre des conséquences émotionnelles et comportementales. Pour les observer et les conscientiser, essayer de dire :

- « Ma tête me raconte... et cela a comme conséquence... (comportements, émotions...). »

Enfin, pour contextualiser ces pensées, apprenez à dire :

- « Dans le contexte..., ma tête me raconte... et cela a comme conséquence... »

Dans la défusion, l'objectif est de ne plus être esclave de nos pensées.

Restons dans la métaphore crue ! Si nous restons dans les toilettes à examiner nos selles, nous trouverons que cela sent mauvais et que la vie est de la « merde ». Que faisons-nous dans la vraie vie ? Nous tirons la chasse d'eau et nous changeons de pièce.

Si nous le faisons dans la vraie vie, faisons-le dans notre tête. Ne restons pas à examiner certaines pensées ou commentaires désagréables, ce qui augmentera leur importance et les mettra entre la vie et nous. Focalisons-nous sur des choses plus confortables et fonctionnelles ! Nous avons le choix. Si nous nous focalisons sur l'idée que nous sommes nuls ou moches, nous finirons par ne penser qu'à cela et nous ouvrirons la vanne d'un flux de pensées allant dans la même direction au risque d'être confrontés aux émotions douloureuses ou désagréables attachées à ces pensées.

Notre cerveau émotionnel va au plus simple, il nous propose les pensées dont nous sommes friands. Il fonctionne comme un dealer de pensées qui n'a qu'un client, nous, et qu'il connaît très bien. Alors ne vous laissez pas hameçonner facilement par lui ⁷ !

Exercice

Pour vous entraîner à prendre conscience des productions de votre machine à pensées et à défusion, prenez le temps de noter sur un carnet ce que votre tête vous raconte !

Jour	Situation	Sensation	Émotion	Ce que ma tête me raconte

Nous pouvons pousser le bouchon plus loin pour nous défusionner, exagérer et jouer de ce mécanisme. Ces pensées qui s'imposent à nous, nous pouvons les chanter dans notre tête, nous les dire dans une autre langue ou pratiquer d'autres jeux pour nous permettre de nous en détacher. Nos pensées ne sont que des mots qui finissent par raconter des histoires uniquement si l'on y croit !

J'ai appris à observer mes pensées. Lorsque ma tête me raconte des choses négatives, je me vois réagir et commencer à ressentir des émotions qui me suggèrent tel ou tel comportement. Très vite, je prends conscience du mécanisme. Je souris en me voyant faire et je me dis intérieurement que ma tête m'a joué un tour mais que la personne que je veux être ne fera pas cette chose. Je réajuste mon comportement et continue mon chemin paisiblement.

Eva

Attention aux pensées hameçons !

Certaines pensées qui traversent notre esprit fonctionnent comme des pensées hameçons. Si nous mordons à ces pensées nous sommes détournés de notre chemin pour être happés vers d'autres pensées, des émotions, des comportements, de nouvelles pensées et ainsi de suite. Pour mieux comprendre ce mécanisme à partir de notre métaphore de l'hameçon, observons les faits suivants :

- Est-ce l'hameçon qui attrape le poisson ou le poisson qui attrape l'hameçon ?

- L'identité du pêcheur a-t-elle une importance pour le poisson ?
- La couleur de la canne à pêche a-t-elle une importance pour le poisson ?
- L'habillement du pêcheur a-t-il une importance pour le poisson⁸ ?
- Dans la rivière, le poisson croise de la nourriture. Celle-ci est parfois accrochée à un hameçon. Qu'est-ce qui est essentiel pour le poisson, selon vous⁹ ?

Dans notre tête, il en est de même. Nous avons à repérer les pensées hameçons pour ne pas être détournés de notre chemin et prendre le risque de ressentir une émotion envahissante ! À nous de choisir de mordre ou non.

Voici quelques pensées hameçons :

- Je suis un loser.
- Je suis nul.
- Je n'ai pas envie.
- Cela va être fatigant.
- Il m'en veut.
- Je n'y arriverai jamais.
- C'est insupportable.
- Personne ne me comprend.
- Que vont penser les gens ?
- On va me juger.
- Je ne suis pas à la hauteur.

- Je suis un imposteur.
- Etc.

Le travail sur mes pensées hameçons m'a permis de repérer que j'étais particulièrement friand des pensées suivantes : que pense-t-on de moi ? Suis-je à la hauteur de mon poste ? Le client va être déçu de ma prestation, on m'en veut, j'ai l'impression de m'être fait avoir, etc. Depuis que j'ai pu observer ce mécanisme, il m'est possible de ne plus avoir ces pensées. Je me laisse moins happer et je rumine moins.

Kamel

Généralement, les pensées hameçons que nous formulons commencent par « Je me dis » ce qui permet de les repérer dans la conversation pour pouvoir les confronter à la réalité de la situation. Il s'agit soit de pensées hameçons qui renvoient vers soi et vers des sentiments comme la culpabilité, soit des pensées projectives et agressives envers l'autre. Mordre à ces hameçons nous confronte au risque d'interpréter une situation.

Après un événement traumatique (licenciement, agression, décès d'un proche, etc.), ces pensées hameçons se nourrissent de trois croyances qui sont brutalement remises en cause :

- **Le monde environnant est bienveillant.** Même si beaucoup de personnes pensent que le « monde extérieur » est imparfait (« trop de souffrances, d'injustices, etc. »), la plupart pensent que leur monde à eux est plutôt indulgent à leur égard. Du moins, il l'était jusque-là ! Puis survient tout à coup un événement qui vient démentir cette croyance profondément ancrée en soi. La personne agressée se retrouve brutalement confrontée à un acte injuste, odieux, cruel. Le monde environnant était plutôt

satisfaisant, le voilà devenu malveillant ! Les pensées hameçons sont : « Comment je vais faire ? Qu'est-ce qui va arriver à mes proches ? »

Cette année, je suis allée à ma première manifestation pour pouvoir exprimer mon opinion sur une cause qui me semble juste. Je me suis retrouvée prise dans une charge de CRS qui ont donné des coups de matraque et qui nous ont aspergés de bombe lacrymogène. J'ai essayé de hurler que nous étions non violents et que nous voulions juste exprimer notre différence mais cela n'a eu aucun impact. D'être confrontée à une réalité dure et violente a été terrible pour moi. J'ai fait des cauchemars pendant plusieurs jours et je n'arrêtais pas de penser à ce qui s'était passé pour essayer de comprendre.

Léna

- **La vie a du sens.** Chacun pense de façon inconsciente que les événements de la vie se déroulent suivant des règles établies et aisément compréhensibles. Ainsi se réfère-t-on implicitement à une théorie d'un monde juste selon laquelle chacun reçoit ce qu'il mérite et que le fait d'agir d'une certaine manière entraîne l'obtention de certains résultats. Par exemple, un schéma bien ancré veut qu'une personne qui fait régulièrement de l'exercice physique ait des chances de rester en bonne santé. Que cette personne contracte une grave maladie et notre croyance dans un monde cohérent et juste s'effondre. Les pensées hameçons sont : « Qu'est-ce que j'ai fait pour que cela m'arrive ? Où est-ce que j'ai fauté ? »

J'ai fait de bonnes études et j'ai pu obtenir un diplôme. Cependant, les mois qui ont suivi, je ne trouvais pas de travail. La plupart du temps, je ne recevais pas de réponses à mes demandes de candidatures. Lors des rares entretiens que j'obtenais, on me disait que je manquais d'expérience professionnelle. Évidemment, puisque je commençais et que je demandais un poste de junior ! Je n'arrivais pas à comprendre ce qui m'arrivait. J'ai finalement développé un *hobby* qui est devenu mon métier. Je travaille désormais dans une branche qui n'a rien à voir avec mes études. J'ai mis un peu de temps à accepter que cela ne se passait pas comme cela devrait.

Oscar

- **J'ai de la valeur.** Chacun croit plus ou moins à sa bonne étoile et pense qu'il « vaut » quelque chose. Le choc traumatique conduit à un brusque effondrement de l'estime de soi. Les personnes agressées, licenciées, atteintes d'une maladie voient leur estime de soi chuter. Les pensées hameçons sont évidemment : « Je suis une merde, je suis un incapable, etc. »

Je me suis fait voler mon sac dans la rue suite à une agression. Quelqu'un m'a bousculée et a arraché mes affaires. J'ai perdu un peu d'argent, ma carte bancaire et mes papiers d'identité. J'ai ressenti de la honte lorsque je me suis rendue au commissariat et lorsque j'ai dû faire opposition à la banque. Je me suis dit qu'à nouveau j'étais nulle et que je n'étais pas à la hauteur pour savoir ne pas me mettre dans de telles situations. En outre, je me suis dit qu'à mon âge, je devrais savoir repérer les personnes malveillantes et me défendre. Je vois bien que je me comporte mal. Je me

demande comment je vais m'en sortir dans la vie, trouver un travail et quelqu'un qui voudra de moi. Il m'a fallu du temps pour comprendre que je n'étais pas responsable de tout et que les accidents de la vie étaient inhérents à celle-ci et n'entachaient pas ma valeur.

Pascale

Reprenons tout cela à travers cette dernière situation d'agression. Les trois croyances de base apparaissent soudain comme caduques : « Le monde qui m'entoure est hostile, injuste, insensé et je ne vaud plus rien. » Cette invalidation signale la perturbation profonde des systèmes de référence de l'individu, ainsi que la nécessité d'un traitement actif de l'information émotionnelle afin de les reconstruire progressivement. Le partage d'un événement avec son entourage participe à digérer un événement douloureux. Lorsqu'il nous arrive un événement heureux, on a envie de le partager avec la terre entière. Il suffit d'utiliser le même principe pour désamorcer la charge émotionnelle d'un événement auprès de proches choisis. Ainsi, on évite que l'événement s'enkyste dans notre mental et nous use par des pensées destructrices.

« Le stade mental »

« Le désordre des êtres est dans l'ordre des choses. »

Jacques Prévert

Les stades de la construction de soi

L'être humain continue sa construction hors du ventre de la mère. C'est un vaste chantier qui dure de nombreuses années.

L'une des finalités de ce chantier est de mettre de l'ordre dans de nombreux systèmes et de les aider à mûrir afin qu'ils fonctionnent en harmonie pour permettre la vie, l'adaptation, le développement et la reproduction des êtres humains. De nombreux organes produisent des substances : salive, urine, selles, etc. Au fond, grandir, c'est notamment savoir apprivoiser ces productions pour ne pas en être incommodé et pouvoir vivre dans un espace social ! Puisque les humains sont des animaux grégaires, il est nécessaire, pour vivre en collectivité, de ne pas déranger le voisin par les produits de nos organes !

La canalisation et la maîtrise de ces productions structurent l'approche freudienne et nourrissent l'imaginaire psychanalytique. Une fois nettoyés de conceptions psychanalytiques discutables, ces stades peuvent être regardés avec un œil comportementaliste :

- Le **stade oral** consiste en l'apprentissage des entrées et sorties de notre bouche (nourriture et salive). Il répond à la mise en place et à l'organisation de l'alimentation. Il s'effectue en parallèle de l'apprentissage de l'apaisement et de la sécurisation du nouveau-né.
- Le **stade anal** est l'apprentissage des entrées et sorties de nos sphincters : les selles et les urines. Il s'agit du temps de l'apprentissage de l'alimentation qui permet la socialisation. Impossible de sortir en public si l'on fait ses besoins dans sa culotte ou que l'on urine partout ! Certains adultes continuent à le faire comme s'ils continuaient à marquer leur territoire...
- Le **stade œdipien** serait la canalisation de nos désirs amoureux et savoir faire la différence entre l'amour parental, l'amitié et

l'amour sexuel... Ce stade n'est pas toujours acquis. Certains adultes ont parfois du mal à faire la différence...

Pour poursuivre l'apprivoisement de notre corps, dans la suite de ce regard particulier sur les stades, il manque la gestion de notre machine à pensées que nous nommerons ici « **stade mental** » ou « stade cérébral ». En effet, la gestion de nos pensées hameçons et de notre cerveau émotionnel (le fameux doberman) nécessite un apprentissage pour qu'ils ne nous incommode pas. Pour aller plus avant dans cette comparaison, un tantinet burlesque, nous apprécions adulte de ne plus faire nos besoins dans notre culotte (cela aide socialement !), il pourrait être utile que nous apprenions à ne plus faire n'importe quoi dans notre tête, à devenir mentalement continent, au risque d'être anxieux ou déprimés, et d'être gênés socialement !

LES ENFANTS PRÉCOCES

Les enfants précoces ont une machine à pensées qui fonctionne plus efficacement que la moyenne. Ces pensées produisent des émotions qui participent à sa précocité mais qu'il ne sait pas gérer car elles sont inhabituelles à cet âge. Ces émotions induites participent parfois à la souffrance de ces enfants et peuvent déborder par des comportements comme la trichotillomanie.

La difficulté est que cet apprentissage est omis dans l'éducation occidentale des enfants. L'éducation religieuse s'en occupe indirectement à l'aide des mantras et des prières. Les mantras sont des phrases qui structurent l'intériorité par leurs répétitions. Le stade mental débute à l'adolescence.

Comment la vie peut-elle faire flipper les adolescents ?

« L'adolescence est comme un cactus. »

Anaïs Nin

La plupart du temps, l'enfant a des pensées intérieures plus stables et plus linéaires que les adolescents. Il n'est pas hanté par le monologue de sa conscience et l'embrassement émotionnel. Il est dans le présent du jeu. Il suit la vie comme un bouchon qui flotte sur l'océan.

LES ENFANTS TIMIDES

Les enfants timides ne manquent pas de confiance en eux, mais ils se mettent souvent la pression en voulant trop bien faire. Ils n'arrivent pas à simplement faire comme les autres, ou de leur mieux, pour apprendre de leur expérience. Chez ces enfants, les commentaires intérieurs commencent précocement à leur jouer des tours. Il est important de les rassurer, de leur dire qu'ils ne perdront pas l'amour de leurs proches et de les autoriser à se tromper et à leur montrer que c'est une expérience qui vaut le coup !

Une fois adulte, le jeune sera beaucoup plus contrarié par le quotidien. Il devra arbitrer entre ces désirs, ses besoins et ce qui lui importe pour choisir ce qu'il décidera de faire. L'adolescence est l'âge de la transition et de la chrysalide.

À l'adolescence, le corps, les émotions et la machine à pensées commencent à fonctionner en résonance. C'est-à-dire qu'une

pensée procure une émotion, une sensation corporelle qui revient à la machine à pensées comme un boomerang pour parfois repartir dans des spirales infernales, source d'attaques de panique. On se met à penser sur ses pensées, à avoir des émotions devant ses émotions... L'intériorité des adolescents est parfois comme un flipper qui risque de tilter lorsqu'on le secoue trop.

*« On joue sa vie comme on joue au flipper
Déjà tout même on flippe de bumper en bumper
On gagne on perd, et toujours on espère
Pouvoir s'en refaire une petite
Gratuite, gratuite, gratuite, gratuite. »*

Téléphone, « Flipper »

Les émotions allument l'âme et donnent à la vie un nouvel éclairage. Faute de savoir accompagner ce nouveau feu, l'adolescent peut s'embraser et se brûler. C'est l'âge où le mental tricote avec les émotions, au risque de faire des nœuds et de trouver de fausses bonnes solutions pour s'apaiser : fumer, boire, faire un régime, TOC, etc. Avant l'adolescence, l'enfant fait la différence entre les histoires qu'il se raconte et qui nourrissent son imaginaire et la vraie vie. L'adolescent fusionne les deux en se racontant des histoires sur lui afin de se construire une identité et une histoire propres au risque de s'emmêler du fait des émotions qu'elles induisent. Il appartient à des groupes sociaux et suit des modes et des centres d'intérêt afin de se bâtir une histoire, une posture et une identité.

Parfois, j'ai l'impression que mon cerveau n'est pas étanche. Dès que je suis émue, j'ai l'impression de me faire dessus avec un flot de pensées émotions. Ces pensées m'irritent et

me chauffent le cerveau comme si je faisais dans ma culotte. Des fois, j'aimerais que l'on fabrique une couche-culotte cérébrale pour ne plus être inondée de cette pollution ! En fait mon esprit est parfois comme un vrai taboulé constitué d'un mélange entre des pensées, des émotions et des sensations corporelles. Je ne m'y retrouve pas et je n'arrive pas à faire le tri.

Marie

La prise d'autonomie que procure l'adolescence associée à un espace émotionnel plus grand est source d'un vertige intérieur. Pour ne pas perdre l'équilibre, l'adolescent a tendance à chercher à se structurer à l'aide de pensées. Ces pensées commencent souvent par « Il faut », « Je me dis ». Ces pensées sont comme des épées à double tranchant. D'un côté, elles rassurent en donnant des directions, de l'autre elles amènent à mesurer et à commenter chaque action, ce qui est source d'une peur de mal faire. Ces commentaires intérieurs permanents pour comprendre ce qui se passe induisent de l'anxiété. La difficulté à accepter le vertige intérieur amène à des tentatives inefficaces de contrôle.

Zoé a 15 ans. Elle souffre de crises d'anxiété régulières depuis quelques semaines. Bonne élève, sans histoire particulière et sans problème de santé, son anxiété apparaît lorsqu'elle fait du sport. Au cours d'un effort, elle a parfois une difficulté à respirer qui se transforme en douleur et qui génère une émotion qu'elle purge par des pleurs. Sa tête lui raconte immédiatement que cette sensation physique peut être grave et qu'elle pourrait étouffer.

Elle ne supporte pas de voir toutes ses amies autour d'elle pour la soutenir dans son malaise. Cela « l'énerve » (double

peine). Elle se dit : *Il ne faut pas qu'elles me voient comme cela*. Lorsqu'elle a du travail, elle se sent stressée. Elle se dit : *Il faut que j'y arrive, Il faut que je me dépêche*. Elle a l'impression d'avoir besoin de se dire tout cela pour pouvoir avancer et être efficace.

Cependant ces « Il faut » génèrent une angoisse de performance qui fait le lit de son anxiété par les résonances émotionnelles que cela engendre. Celles-ci lui donnent l'impression de ne pas être à la hauteur ce qui entraîne d'autres « Il faut » et la spirale anxieuse se met en place.

Le biais de la négativité

« J'écoute les bruits de la ville et prisonnier sans horizon, je ne vois rien qu'un ciel hostile et les murs nus de ma prison. »

Guillaume Apollinaire

Notre système émotionnel a comme objectif notre survie. Pour répondre à celui-ci, il met en place un biais de négativité, c'est-à-dire qu'il est à la recherche de ce qui ne va pas ou de ce qui peut être dangereux. Il focalise notre attention sur les problèmes et les enregistre plus facilement afin d'apprendre à mieux survivre.

Par exemple, une mauvaise nouvelle l'emporte sur dix bonnes arrivées dans la même journée. Notre cerveau préfère les informations négatives aux positives. Ainsi, il peut jouer son rôle qui est de résoudre la difficulté pour garantir notre survie en nous protégeant ou en nous encourageant à fuir ou à combattre. Ces incidents, ces mauvaises nouvelles ou ces traumatismes sont source d'émotions que notre cerveau va ressasser pour en tirer l'apprentissage nécessaire pour le futur, au risque de nous

transformer en ruminants. Livré à lui-même, l'adolescent va apprendre de façon pavlovienne ces automatismes de survie qui vont influencer sa façon d'aborder la vie. Ensuite, il s'installe chez lui un biais d'interprétation qui va interférer sur la perception de la réalité et les choix qui sont faits.

Léonie est une jeune fille de 22 ans. Lorsqu'on l'écoute s'exprimer, on observe que chacune de ses phrases est constituée d'une remarque négative : « Il fait froid aujourd'hui », « Ce fromage à l'air trop fort », « Il y a encore eu des problèmes de train », « Cet aliment a l'air périmé », etc. Ses plaintes incessantes font d'elle une fille anxieuse et font écran avec ses interlocuteurs pour nouer des relations épanouissantes. Tout étant un problème potentiel, il est difficile pour elle de construire sereinement sa vie d'adulte.

C'est en observant ce biais que le psychologue Martin Seligman a décidé d'alerter ses confrères chercheurs pour les encourager à développer l'étude de la psychologie positive. En effet, ces mêmes chercheurs, pris dans ce biais, avaient tendance à étudier que ce qui n'allait pas ! Il en a conclu qu'un fait négatif a plus de pouvoir qu'un fait positif de même importance. Le négatif domine le positif, même s'il y a plus de bons éléments que de mauvais. Les faits négatifs demandent plus d'efforts psychiques que les positifs, de sorte qu'ils marquent les esprits.

L'adolescence : le bon moment pour apprendre et se mettre en ordre de marche

On peut imaginer le bénéfice que serait, à l'adolescence, un enseignement qui expliquerait le fonctionnement de notre système corps – esprit – émotion pour s'entraîner à être un athlète intérieur¹⁰ et partir à l'aventure de soi, comme on s'entraîne à l'école à faire du sport. Cet apprentissage aurait comme objectif de permettre aux adolescents de devenir les pilotes de leur vie. Par exemple :

- **Pratiquer des exercices d'observation de leur monde intérieur.** La méditation et la pleine conscience pratiquées systématiquement à cet âge auraient un impact significatif sur la concentration, l'attention, la créativité et l'épanouissement. Cela participerait à la prévention de nombreux comportements dysfonctionnels (violence, addiction, trouble du comportement alimentaire, etc.) et préviendrait l'apparition de troubles anxieux et dépressifs. Par exemple, Soizic Michelot et Anaël Assier ont écrit un super manuel pratique pour les 15-25 ans facile à appliquer et adapté aux particularités de cet âge¹¹.
- **Apprendre à décoder leurs émotions** pour ne pas être submergés par elles ou ne pas développer de fausses bonnes solutions pour s'apaiser (fumer, boire, etc.). Le jeune adulte peut apprendre à se poser les questions suivantes : « Cette émotion m'informe de quel besoin ? Comment je peux utiliser l'énergie qu'elle me procure ? »
- **Ne pas se mettre en double peine en s'énervant pour un oui ou pour un non**, mais en sachant se mettre dans une situation plus dynamique et constructive en s'ajustant aux circonstances.
- **Renoncer à la mode du « stress ».** En effet, le mot « stress » est utilisé par beaucoup de personnes pour un oui ou pour un non au risque de faire de chacun une victime de la vie. L'utilisation de ce mot fige, paralyse et rend passif. Une

alternative est d'essayer de décrire de façon plus juste et plus active ce que l'on ressent par des synonymes qui mettent en mouvement : « Cela m'éprouve », « Cette situation est inconfortable », etc.

- **Apprendre à choisir ses comportements.** L'adolescent sera capable de s'émanciper des comportements réactionnels ou émotionnels. Un comportement est la résultante d'un arbitrage entre ce que nous avons envie (le plaisir), ce dont nous avons besoin (vital) et ce qui est adapté à soi (ce qui est important pour soi – nos valeurs).
- **Choisir de ne laisser franchir le seuil de ses lèvres à aucune formulation négative** envers les autres ou envers les événements.

À l'école, les adolescents apprennent dans chaque matière de nombreuses méthodologies très intéressantes. Appliquer également celles-ci dans la vie quotidienne et non uniquement dans des situations scolaires serait un outil utile pour réagir de façon adaptée à différents événements de vie. Par exemple, un pilier de l'enseignement des sciences de la vie et de la terre (SVT) est de fonctionner en trois étapes :

- observer une expérience et son résultat ;
- déduire une information et la rattacher à ses connaissances ;
- conclure une nouvelle connaissance.

Cette méthode est presque de l'ACT. Elle serait intéressante à appliquer dans de nombreuses situations de vie. Cela éviterait à ces jeunes adultes de se laisser happer par des réactions émotionnelles qui organisent un désordre intérieur, source de souffrance.

DAN MILLMAN : LE PREMIER ATHLÈTE INTÉRIEUR !

Dan Millman est un sportif américain né en 1946. Il a été le premier vainqueur du championnat du monde de trampoline à Londres. En 1980, il a publié une biographie romancée de son parcours d'athlète et sur la façon dont il s'est construit physiquement et spirituellement (*Le Guerrier pacifique*). Ce livre est devenu un best-seller mais aussi un film que l'on trouve gratuitement sur YouTube ¹². De cette expérience, il a tiré une méthodologie qui a fait l'objet de nombreux livres de coaching et de multiples conférences à travers le monde.

Pour Dan Millman, nous avons tous en nous un athlète naturel qui ne demande qu'à naître. Pour cela nous avons besoin d'un apprentissage pour libérer son potentiel et transformer l'entraînement de soi vers une croissance personnelle et la découverte de soi. Il s'agit de développer l'équilibre nécessaire, c'est-à-dire d'intégrer le physique, le mental et l'émotionnel dans la construction de soi. Ces trois éléments réunis sont le gage de la qualité de la performance. Que vous soyez un sportif de niveau international, un sportif du dimanche, un fanatique de la forme ou un athlète de la vie, les principes, les techniques et les exercices proposés par Dan Millman offrent, selon lui, une approche plus sereine et plus efficace du quotidien. Yannick Noah a rapporté, dans ses mémoires, comment il s'est inspiré de la démarche de Dan Millman pour sa reconversion. Le premier livre présentant sa façon d'entraîner son intériorité s'appelle *L'Athlète intérieur*.

**Levons le capot : comment cela
fonctionne dans notre cerveau ?**

Je suis une rêveuse. Dès qu'une tâche dure, je m'évade et pars dans mes pensées. Je vagabonde pour un oui ou pour un non. Je m'ennuie vite et je suis obligée de pratiquer des activités courtes dans le temps. J'adore rester dans mon lit et laisser filer mes pensées. J'ai des difficultés à être présente à ce qui se passe autour de moi. Je dérive dans la vie comme une méduse dans la mer. Cela m'a joué beaucoup de tours dans mes études.

Mara

Nous sommes gouvernés par deux réseaux de neurones

Dans les années 2000, on a découvert que notre cerveau oscillait entre deux modes de fonctionnement : le mode actif et le mode de repos (RMD). Le mode de repos est l'état de base dans lequel notre cerveau se réfugie. Dès qu'une demande externe apparaît, l'activité cérébrale change pour se mettre en action. L'intérêt de ce mécanisme est de pouvoir allouer les ressources nécessaires pour se préparer et répondre à des changements externes ou internes. Les deux réseaux fonctionnent en alternance :

- Un réseau qui s'active pendant une tâche réclamant des ressources attentionnelles. Ce réseau est situé dans les régions corticales frontales et pariétales. **C'est le réseau dit « tâche positive » ou « tâche dépendante ».**
- Un réseau qui se désactive lors de ces mêmes tâches et qui implique les régions telles que le cortex préfrontal dorso-médian (rôle dans la motivation et l'initiation de l'action), le cortex cingulaire postérieur et ventral. Il reflète des pensées

indépendantes de tout stimuli externes. **Ce réseau dit « tâche négative »** correspond au **mode par défaut**.

Le mode par défaut caractérise donc un état pendant lequel l'individu est en état d'éveil et d'alerte « préconscient », mais n'utilise pas de ressources spécifiques de type attentionnelles ou cognitives impliquées habituellement dans la résolution de tâche. Le mode par défaut permet en permanence à l'individu de conserver une unité du self, en analysant de manière préconsciente « ce qu'il est et ce qu'il fait », il gère le discours interne autoréférentiel. Il « ronronne » et il est plus ou moins en mode automatique.

Il a été fait l'hypothèse que les personnes ruminantes auraient une altération du mode par défaut qui favoriserait l'émergence des ruminations, notamment le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire postérieur.

UN PEU DE NEURO-ANATOMIE !

Le **cortex préfrontal médian** est impliqué dans les cognitions sociales (représentations des pensées d'autrui et de soi par rapport à l'extérieur), avec une partie ventrale impliquée dans les phénomènes émotionnels et affectifs, et une partie dorsale liée aux activités cognitives complexes, en particulier d'autoréférencement, qui permettent de conserver de manière non consciente un sentiment de cohérence du soi dans le monde environnant.

Le **cortex cingulaire postérieur**, quant à lui, donne du sens aux perceptions et à l'intégration spatio-temporelle.

L'**amygdale** est un organe profond de notre cerveau appartenant à notre système limbique. Elle est la « guetteuse » émotionnelle de notre environnement. Elle est à l'origine de notre peur et de notre anxiété. Elle s'atrophie en cas de dépression.

Les personnes sujettes à la rumination auraient des difficultés à mobiliser le cortex préfrontal médian vers des pensées positives. Le cortex préfrontal médian et le cortex cingulaire postérieur auraient des difficultés à se déconnecter ce qui entraînerait une focalisation inappropriée sur des pensées négatives émergeant de la conscience sous forme de rumination. Elles auraient en outre une difficulté à s'extraire des pensées négatives qu'elles n'arrivent plus à contrôler.

Ce système neuronal par défaut est mis en cause dans la procrastination et dans différents troubles du comportement comme la boulimie, la trichotillomanie ou la dermatillomanie. Les personnes souffrant de trichotillomanie rapportent que l'arrachage des cheveux se produit lors de longs moments de vagabondage. La tension

émotionnelle est purgée à travers un comportement de toilettage qui resurgit pendant ce mode neuronal.

Des événements stressants et traumatiques pendant l'enfance et l'adolescence débrident l'amygdale qui ne sera plus régulée par notre cortex préfrontal. La conséquence de cela est que notre amygdale sera par la suite sur le qui-vive et viendra entraver notre prise de décision, notre apprentissage de l'expérience et fera le lit de la rumination.

La pratique de la méditation et de la pleine conscience agit directement sur ces structures cérébrales.

Apprendre et agir consciemment

Plus de 40 % de nos actions ne sont pas le résultat de prises de décisions conscientes, mais sont plutôt dictées par des automatismes. Notre cerveau cherche ainsi, par tous les moyens, à dépenser le moins d'énergie possible. Aussi, pour amorcer des changements durables de comportements, nous devons développer de nouvelles habitudes par apprentissage.

La première structure cérébrale à agir est l'hippocampe. Elle capte les informations en provenance de nos sens et les transmet à notre mémoire. Il s'agit d'une sorte d'enregistreur. Pour qu'il donne le meilleur de lui-même, il est nécessaire de lui faciliter la tâche en le laissant se concentrer sur une activité à la fois.

Les ruminations se nourrissent du fait que notre esprit se noie à vouloir gérer ou à laisser courir plusieurs chantiers à la fois. Les capacités de stockage et d'attention de l'hippocampe sont limitées.

Après vingt minutes d'attention, l'hippocampe a besoin d'un temps de récupération. La procrastination est finalement un frein psychique qui se met en route. En effet, en voulant aborder un sujet jusqu'au bout, nous donnons le vertige à notre cerveau qui se protège.

Par exemple, si l'on se dit que l'on doit ranger toute la maison, notre cerveau nous répond en nous disant qu'il ne va jamais tenir le coup et il nous bloque dans notre élan. En revanche, si nous fragmentons notre travail en plusieurs tâches et que nous lui disons que nous allons commencer par ramasser le linge qui traîne par terre pendant dix minutes et, qu'ensuite, nous verrons, après quelques minutes de récupération, si nous continuons ou pas, il se laissera plus facilement faire pour nous accompagner dans notre démarche.

➡ Fragmentez les tâches et le temps de résolution de problèmes en tranches de quinze minutes.

Un transfert de données se produit de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme. Pour faciliter cela, notre cerveau génère de nouvelles connexions. Afin de favoriser celles-ci, notre système d'apprentissage doit être stimulé :

- en partageant avec autrui nos difficultés et les stratégies que nous allons mettre en place ;
- en nous adonnant à une activité qui met en pratique ce à quoi nous avons pensé pour résoudre notre difficulté ;
- en mettant à l'épreuve nos connaissances : exercices, quiz, etc. C'est en pédalant que l'on apprend à faire du vélo !

Le sommeil joue aussi un rôle de consolidation. Pendant que nous dormons, notre cerveau intègre les données de notre mémoire à court terme et les transfère à notre mémoire à long terme, ce qui a pour effet d'enrichir nos réseaux neuronaux. Pendant le sommeil, le cerveau procède également à des opérations de nettoyage en éliminant certaines données qui n'ont pas été activées depuis un certain temps et qui sont par conséquent jugées inutiles.

Il est donc plus efficace de substituer une bonne habitude à une mauvaise (ruminer et procrastiner). Ce principe est un des piliers de la thérapie ACT.

De plus, le cerveau apprend plus facilement en image. D'ailleurs, les astronautes de la mission *Apollo* ont préparé leur mission à l'aide d'un entraînement visiomoteur. Chaque tâche prévue au programme de la mission a été d'abord visualisée mentalement, étape par étape. Les analyses de biofeedback qui ont été réalisées pendant l'entraînement ont démontré que les stimuli musculaires sont exactement les mêmes qu'il s'agisse d'une visualisation lors de l'entraînement ou de l'exécution réelle des tâches. Un gymnaste ou un danseur blessé, s'il s'entraîne en faisant ses enchaînements en imagination dans sa tête, récupérera beaucoup mieux que lors d'une rééducation classique.

Pour ne pas vous enliser dans les pensées, visualisez les étapes à parcourir pour résoudre vos difficultés. En musclant votre cerveau visuel, vous serez moins happé par votre cerveau pensant.

En résumé, pour moins ruminer :

- ➡ Travaillez votre présence dans la réalité.
- ➡ Passez par l'écrit.

- ➡ Planifiez vos problèmes à gérer dans un agenda.
- ➡ Réalisez une tâche à la fois.
- ➡ Pour commencer, réalisez des sessions de quinze minutes entrecoupées de quelques minutes de repos.
- ➡ Ne restez pas seul. Partager ses problèmes permet de trouver plus facilement les moyens de les résoudre.
- ➡ Visualisez dans votre tête le chemin à parcourir.

Nous sommes tous des êtres émotionnels

Comme tous les êtres vivants nous sommes des êtres émotionnels. La particularité des humains est peut-être d'en avoir conscience et d'être capables d'observer ses émotions. Les émotions sont utiles pour ressentir, vibrer, nous motiver et nous procurer de l'énergie pour nous dépasser. Il est illusoire de vouloir lutter contre elles, d'autant que ce sont elles qui font tout le sel de la vie. À l'aube de notre vie, elles peuvent nous impressionner, nous dépasser et nous submerger et être source de panique. Parfois, on aimerait pouvoir appuyer sur une touche pause pour pouvoir ralentir l'agitation intérieure, respirer et mettre au repos notre corps. Elles nous donnent parfois le vertige et nous emportent mentalement et comportementalement. Pourtant, ressentir c'est être vivant !

Dans le film *Les Ailes du désir* de Wim Wenders, l'ange Daniel ne supporte plus le calme plat de l'éternité. Il veut un corps, des désirs et ressentir le temps. Il veut pouvoir dire « maintenant » et non « depuis toujours ». Pour cela, il choisit de renoncer à son statut d'ange. Lors de son atterrissage

dans la vie d'un être humain, on le voit savourer goulûment, avec plaisir, le fait de ressentir et de vivre pour la première fois l'expérience sensorielle et émotionnelle. Symboliquement, Wim Wenders fait passer l'ange d'un monde en noir et blanc à un monde coloré. La scène où Daniel s'émeut pour la première fois est très belle. On voit le héros explorant le présent sensoriel avec curiosité, intérêt et passion. Faisons régulièrement comme l'ange Daniel, ralentissons et émerveillons-nous de percevoir et de ressentir. Le jour où l'on sera mort, il n'y aura plus rien.

Son désir l'amène à tomber amoureux d'une trapéziste qui a peur du vide de la vie. Elle est coincée et alourdie par une conscience qui tourne dans le vide et qui nourrit une mélancolie : « Je suis trop consciente pour être triste, je regarde devant moi et le monde me monte au cœur. » Pour s'en sortir, elle essaie de ne plus penser et travaille sa spontanéité tout en refoulant sa lucidité. Dans ce fabuleux film, Wim Wenders, comme Spinoza, montre que vivre intensément dans le présent nous rapproche de l'éternité.

Grandir consiste aussi à apprendre à canaliser et à apprivoiser nos émotions pour en tirer bénéfice. Il nous faut souvent du courage pour les traverser et réaliser ce qui nous importe. De nombreux rituels pour devenir adulte sont des rites qui confrontent le jeune adulte au courage.

Certaines personnes restent bloquées devant leurs émotions ou sont dominées par elles. Elles n'agissent pas mais elles réagissent ! Gérer ses émotions est un vrai travail qui nécessite un apprentissage. Pourtant il n'existe pas d'école pour cela ni de matière centrée sur celles-ci au collège et au lycée.

Les émotions sont comme un flux ou une rivière, sauvage à l'adolescence, elle s'apaise avec la maturité. C'est pour cette raison que de nombreux troubles anxieux s'améliorent avec l'âge. Les émotions nous servent aussi en nous informant de nos besoins et en nous donnant de l'énergie pour les satisfaire. Par exemple la colère nous informe que nos droits sont bafoués ou la peur que notre besoin de sécurité n'est pas satisfait. Ces besoins sont soit réels, soit induits par un jugement de la réalité. Par exemple, je peux être en colère contre mon voisin qui ne me salue pas mais au fond il a le droit de ne pas me saluer. Il s'agit juste d'une situation désagréable sans qu'aucun droit véritable ne soit bafoué. Face à une émotion, il est donc nécessaire d'examiner la réalité derrière l'émotion afin de ne pas nous laisser happer excessivement par celle-ci au risque qu'elle déborde de façon inadaptée : par exemple fumer, grignoter, boire, se ronger les ongles pour s'apaiser.

LE MYTHE DU GRAND YU¹³

Dans son royaume régulièrement en proie aux crues, Yu, à l'inverse de son père et de son grand-père qui faisaient ériger des digues, décida de faire creuser ses sujets. Ils creusèrent des canaux et lorsque la crue arriva, l'eau se déversa dans les canaux. Il avait aussi pris soin de faire construire des moulins à eau. Ces moulins se mirent à moudre le grain du royaume.

Lorsque les émotions arrivent avons-nous préparé nos canaux afin de les laisser entrer ? Pouvons-nous laisser venir la crue en nous et savons-nous quel grain moudre ?

1. Y. N. Harari, *Sapiens. Une brève histoire de l'humanité*, Albin Michel, 2015.
2. E. Snel, *Calme et attentif comme une grenouille. Ton guide de sérénité*, Les Arènes, 2017.
3. K. Strosahl et P. Robinson, *In this Moment: Five Steps to Transcending Stress*, New Harbinger Publications, 2014.
4. Un homme qui pense qu'il pense !
5. Ce poème introduit le film *Les Ailes du désir* de Wim Wenders où l'on suit deux anges au chevet de toutes les pensées souvent douloureuses des habitants de Berlin, confrontés à leur quotidien, pour tenter de les apaiser.
6. Le doute cartésien est une posture philosophique où l'on met en suspend son raisonnement en attendant d'avoir plus d'éléments pour l'orienter dans une direction ou une autre.
7. Par les pensées hameçons qu'il vous propose et qui vous rendent addict à ce genre de « came ».
8. Pour nous, c'est le poisson qui attrape l'hameçon... Peu importe qui est le pêcheur, la couleur de la canne à pêche et l'habillement du pêcheur pour le poisson. Une fois attrapé, il est attrapé.
9. Repérer les hameçons pour ne pas mordre dedans !
10. D. Millman, *L'Athlète intérieur*, Éditions Vivez Soleil, 2002.
11. S. Michelot et A. Assier, *Comment ne pas finir comme tes parents ?* Les Arènes, 2016.
12. <https://www.youtube.com/watch?v=RPQHC7lr9O8>
13. G. Nardone, *Chevaucher son tigre*, Seuil, 2008.

CHAPITRE 4

QUE FAIRE QUAND LES ÉMOTIONS NOUS SUBMERGENT ?

Rumination et émotions négatives

Un jour, en me garant, j'ai eu un accident de voiture sans gravité. En reculant, j'ai touché brutalement un bac à fleurs. Cet incident a froissé la tôle à l'arrière du véhicule. Beaucoup plus de peur que de mal ! Cependant, je n'arrête pas d'y penser. Je me refais la scène de façon obsessionnelle. Je finis par me dire que je suis nul d'être incapable de savoir me garer. Heureusement, il n'y avait personne dans la rue. Je suis hanté par l'idée que l'on aurait pu me voir et sur ce qu'en auraient pensé les gens. Comme je suis enseignant, j'espère qu'aucun parent d'élève ne m'a vu car je me demande s'ils arriveront encore à me confier leurs enfants alors que je suis si maladroit. Quand on est enseignant, on se doit d'être maître de soi. Je suis très inquiet à l'approche de la prochaine réunion parents d'élèves. Je me demande si je ne devrais pas en parler aux élèves en classe ou aux parents en début de

réunion pour essayer de les rassurer sur mes compétences. Tout cela entraîne des idées noires pour ne pas avoir à assister à cette réunion.

Damien

Lorsqu'une personne rumine, elle génère des émotions négatives. Ces émotions vont renforcer le problème et le rendre plus saillant. En outre, cette « réflexion » se nourrit chez certaines personnes de biais cognitifs qui vont distordre la réalité. Ainsi, le ruminant va déclencher des boucles amplificatrices qui risquent d'installer une humeur dépressive. Cette humeur dépressive met en place une vulnérabilité qui favorisera des rechutes plus fréquentes et plus longues. De plus la réponse aux traitements devient de moins en moins bonne. Il se met en place un cercle vicieux qui impose de traiter la dépression dès le début. C'est pour cette raison que l'on continue les traitements antidépresseurs après la guérison d'un épisode dépressif afin de prévenir la rechute et de traiter « la cicatrice ». Un premier épisode dépressif nécessite un traitement antidépresseur pendant six mois à un an. Un deuxième épisode dépressif demande un traitement de deux ans alors qu'à la survenue d'un troisième épisode dépressif, il est nécessaire de discuter d'un traitement de fond pendant plusieurs années. Le traitement a comme objectif de moduler le fonctionnement cérébral et notamment les zones préfrontales. Les traitements antidépresseurs agissent sur les neuromodulateurs : la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. La plupart agissent en augmentant le flux de neurotransmetteurs notamment en inhibant sa recapture au niveau présynaptique. Les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine ont des vertus anxiolytiques et diminuent le flux de pensées nourrissant les ruminations. En outre, ils agissent comme un matelas entre la vie

et l'individu. Ce dernier présente une moins grande réactivité émotionnelle qui lui permet de mieux négocier le présent.

Malgré le traitement des épisodes dépressifs, les ruminants restent des ruminants et sont toujours porteurs de leur vulnérabilité.

**LES ÉMOTIONS DITES
« NÉGATIVES » ONT PLUS
LA COTE QUE LES ÉMOTIONS
AGRÉABLES !**

Naturellement, nous sommes plus enclins à repérer et à nous arrêter sur les pensées négatives qui vont alimenter nos ruminations. La première étape est de sortir du distinguo positif/négatif qui est un jugement de valeur qui sape à coup sûr le moral ! Nous proposons de les appréhender en émotions agréables et désagréables car toutes les émotions sont positives puisqu'elles servent à nous donner des informations !

Pour notre bien-être, il est nécessaire de corriger notre biais de négativité pour rééquilibrer notre lecture du monde. Si spontanément, notre cerveau émotionnel remarque le négatif, prenons soin chaque jour de noter ce qui fonctionne, ce qui nous a fait plaisir, ce qui a été agréable pour nous les rappeler avec gratitude.

Exercice

Prenez le contre-pied et notez au fur et à mesure de la journée les émotions agréables que vous avez ressenties en faisant l'effort de les distinguer le plus précisément possible pour ne pas dire simplement « Cela va bien ! » Voici un lexique d'émotions agréables que vous pouvez utiliser : *amusé – gai – enjoué – optimiste – fier – ravi – soulagé – satisfait – content – heureux – béat – comblé – calme – serein – apaisé – léger – souriant – joyeux – tranquille – paisible – posé – enchanté – enthousiaste – extatique – passionné – excité – euphorique.*

Ne secouons pas trop le pommier !

Hier, dans la gare, je me suis fait voler mon téléphone. Depuis, je repense sans cesse à la scène. Je suis submergée d'anxiété. Je me demande comment j'aurais dû faire pour que cela n'arrive pas et comment j'aurais dû réagir. J'essaie de ne plus y penser mais plus j'essaie, plus ces pensées reviennent. J'ai été surprise lors de l'arrachage de mon téléphone et j'ai eu peur. Cependant ce n'est pas si grave car j'ai pu obtenir un autre téléphone. Pourtant, je n'arrive pas à passer à autre chose.

Roxane

Un trop-plein d'émotions génère des pensées intrusives qui vont embouteiller notre esprit. Les émotions se digèrent dans le ventre à l'aide de la respiration ventrale qui apaise la tension induite. Cela demande à inspirer en faisant toute la place à l'émotion que l'on perçoit et à expirer pour purger toute la tension que l'on ressent.

Lorsqu'une émotion n'a pas suffisamment de place dans le ventre pour être digérée, elle nous monte à la tête pour secouer notre esprit comme un pommier. Il n'en tombe pas des pommes mais des pensées qui sont autant de pensées hameçons. Comme nous ne mangeons pas toutes les pommes qui tombent du pommier (certaines sont pourries, d'autres trop grosses ou parce que nous n'avons pas faim), nous ne sommes pas obligés de mordre à toutes les pensées hameçons qui tombent de notre esprit sous le joug de l'émotion. Nous pouvons faire un tri même si nous sommes encombrés par ces pommes (pensées) au sol !

Suite à un choc émotionnel intense, notre esprit se retrouve déséquilibré. Le choc a procuré une rupture dans notre équilibre de vie. Nous avons à intégrer cet événement de vie dans nos représentations et nos schémas de vie. Notre appareil mental tente, à travers ces pensées intrusives, de mettre en place une réponse pour retrouver un certain équilibre. Il faudra parfois reconstruire des schémas de vie. La tentative de rétablir une sorte d'harmonie mentale sera progressivement réalisée par un double processus :

- Dans les situations les moins graves, cette tentative s'effectuera par assimilation, c'est-à-dire par l'intégration des informations nouvelles dans un schéma mental préalable. Si la rupture est plus profonde, un processus d'accommodation sera nécessaire : cette fois, il s'agira de l'adaptation des schémas mentaux anciens aux informations nouvelles. Dans un cas d'agression, la victime peut tenter d'insérer progressivement le souvenir violent à son univers mental, d'ordinaire plus pacifique. Peu à peu, les souvenirs s'estompent et sont « absorbés » dans les cadres de pensée habituels.

- Mais si l'écart est trop grand entre la réalité et les schémas mentaux, une accommodation des schémas à la réalité nouvelle devient essentielle. Les pensées intrusives surviendront tant que la discordance entre les schémas mentaux et le souvenir de l'événement n'est pas éliminée. Le piège est de rester coincé dans la lutte et que la victimisation devienne une identité faute de trouver le courage ou l'énergie de se reconstruire.

À la suite d'un accident de moto, j'ai été amputé d'une jambe. Pendant de longs mois, j'ai été déprimé et j'ai ruminé le fait que ma vie était désormais foutue, que je ne pourrais plus travailler et que j'allais me retrouver à vivre seul exclu du monde ! D'ailleurs, rien que le mot « handicap » faisait démarrer mes angoisses. J'ai ressassé cet échec en ne pouvant plus m'inscrire dans un présent. Puis tout doucement, j'ai appris à concevoir ma vie différemment. Je me suis mis au sport. Je pratique désormais le sport handicap. J'y ai rencontré des gens formidables et j'ai pu participer à des compétitions de haut niveau et vivre des émotions que je n'aurai jamais imaginées. Ma vie actuelle est carrément différente de la précédente. J'ai dû me reconvertir dans ma vie professionnelle comme dans ma tête. Le handicap est un statut qui ouvre des droits mais ne me résume pas. Je suis et reste un être humain. Malgré cette amputation, grâce à un travail sur moi et mes représentations, je peux dire que je suis aujourd'hui heureux. En outre, j'ai appris à savourer plus intensément les petits bonheurs de la vie quotidienne.

Gérald

PRINCIPE DU DÉBRIEFING APRÈS UN ÉVÉNEMENT VIOLENT

Le débriefing post-traumatisme sert à mettre des mots sur les événements vécus et à permettre leur représentation pour pouvoir les digérer. Il sert aussi à informer la personne sur l'évolution post-traumatique qui va se faire par vague de pensées un peu comme il y a des vagues après avoir jeté un gros caillou dans une mare. Retrouver du calme demande du temps. Informer la personne, c'est lui donner l'opportunité de repérer ses vagues, pouvoir faire de la place à celles-ci sans s'engouffrer dans les mécanismes de pensées qu'elles proposent pour arriver à les laisser passer. Ainsi, après un événement traumatique, la personne alterne des moments où elle est dans la vie présente et des moments où elle se trouve submergée par des ruminations autour de l'événement passé. C'est un peu la même chose pour les actes du quotidien. Au début on y pense beaucoup puis cela devient de moins en moins important jusqu'à pouvoir ranger l'événement dans les armoires de notre passé. Dans le cadre d'événements traumatiques, les vagues sont beaucoup plus grandes.

Georges témoigne : « Lors des attentats du Bataclan, j'étais au fond d'une salle dans un des bars où il y a eu des tueries. Le psychologue de la cellule de débriefing m'a pris en charge le lendemain. J'ai pu prendre le temps d'explorer et de partager avec lui l'impact psychologique de cet événement dramatique incroyable. D'habitude, ce genre d'événement, je le vois à la télévision dans des séries ou aux informations. Là, c'était

dans ma vie. Les corps allongés se sont imprimés en moi comme des sceaux ! Il a pris le temps de m'expliquer que ces images vont revenir me hanter régulièrement et que mon travail sera de les reconnaître pour ne pas me laisser emporter par elles ou par l'émotion qu'elles me procurent. J'ai visualisé une bouée avec écrit dessus « sans peur ni reproche ». Lorsque la houle se lève, je m'accroche à elle pour laisser passer les vagues et je me dis que les déferlantes du Dr Maboul viennent de passer. J'observe aussi qu'il avait raison, qu'elles passent de moins en moins

souvent et de façon de moins en moins intense. Certes, si je devais regarder à nouveau en face cet événement, cela serait horrible mais j'essaie plutôt de regarder mon présent pour le jardiner et cela va mieux. Certes ces événements m'ont marqué à vie mais si je suis rigoureux dans ma façon d'être, j'en souffre de moins en moins. »

La gestion des émotions nécessite un apprentissage. Lorsque l'on ne tient pas suffisamment compte de l'information dont elle est porteuse pour nous ajuster et être plus confortables dans la vie, elle nous « le hurle » sous forme d'anxiété provoquant un tsunami de pensées qui peuvent alimenter une tendance à ruminer faute de savoir s'apaiser ou se sécuriser.

Mise en pratique

Étape 1 : observation

Gérer ses émotions consiste tout d'abord à apprendre à observer comment elles résonnent en soi, puis à prendre l'information dont elles sont porteuses, pour enfin choisir la façon dont on utilise l'énergie qu'elles produisent.

Commencez par des situations relativement simples de votre quotidien afin de vous aguerrir au fur et à mesure de votre entraînement. Si vous ne trouvez pas tout de suite le besoin qu'elles expriment, offrez-vous un peu de mansuétude car les émotions sont source de confusion pour notre esprit et il est difficile, au début, de discerner les besoins qui leur sont reliés. Ceux-ci apparaîtront à force d'entraînement et en passant par l'écrit. Vous pouvez aussi lire le livre *La Force des émotions* de Christophe André et François Lelord qui décodent précisément les besoins reliés à chaque émotion.

La peur est le signe d'une insécurité ; la colère, d'un droit bafoué ; la tristesse, de la nécessité à renoncer ; la honte, de la peur d'être exclu du groupe social, etc.

Commencez par observer :

Situation	Je perds mes papiers.
Émotion	Colère
Intensité de 0 à 10	6
Expression corporelle	Mon cœur bat vite. Mon souffle est court. J'ai une boule dans l'estomac.
Ce qu'elle nous raconte	Je suis nul.
Quel besoin exprime-t-elle	Besoin de sécurité et de faire attention à moi.
Comment j'utilise l'énergie	Je m'active dans mon jardin.

Quand mon mari ne fait pas que ce que je lui demande et que je vois qu'il a encore laissé traîner plein de choses dans la maison et qu'il va falloir que je passe encore derrière lui alors qu'il est tranquille à faire ses bricoles dehors, je m'énerve et m'emporte. Cela s'embrase en moi et je monte dans mes tours. À ce moment-là rien ne va plus et tout le monde en prend pour son grade. Dans ces moments-là je fais un récapitulatif de tous les soucis que j'ai eus avec chacun. Quand je suis dans cet état, il vaut mieux se tenir loin de moi !

Aïcha

Étape 2 : gestion active de l'émotion produite

Une fois l'observation faite, il peut être nécessaire d'avoir des actions spécifiques pour négocier le vécu émotionnel lorsqu'il est trop envahissant ;

Pour reprendre pied et atterrir :

- Faites le vide en vous en portant votre attention sur votre respiration ou une sensation.
- Revenez à la réalité. Les émotions distordent la réalité et nous poussent dans les interprétations. Passer par l'écriture sur un carnet ou un papier permet de redescendre sur terre. Notez la situation comme un problème de mathématiques : constantes, variables, etc., et exprimez ce que vous avez sur le cœur en rédigeant une lettre aux personnes concernées. Gardez cette lettre, vous verrez le lendemain ce que vous en ferez.
- Identifiez vos vrais désirs et besoins. Au final demandez-vous ce que vous souhaitez tout en tenant compte de la réalité. Exprimez-les. Vous avez le droit de tout demander (même la lune). Mais en formulant une demande et non un ordre, vous autorisez l'autre à vous la refuser¹.
- Projeter la position en positif en voyant quelle opportunité la situation ouvre. N'oublions jamais que dans la majorité des situations, si l'on n'en fait pas un problème, cela ne sera pas un problème pour soi. En outre, nos interlocuteurs sont en miroir de nous : si l'on en fait un problème, cela sera un problème pour eux. La difficulté est d'arriver à s'ajuster à une situation pour la négocier au mieux avec flexibilité sans se cogner à la réalité ou s'enliser dans notre ressenti.
- N'oublions pas que ce qui est important un jour n'est, souvent, plus important le lendemain. La vie est contextuelle et en évolution permanente.

Sandrine est consultante et vit à Paris. Son métier la passionne et sa carrière est importante pour elle. Tout obstacle à l'exercice de son métier était source d'émotions. Elle a eu un enfant et a choisi, avec son compagnon, de vivre à la campagne. Pour cela, à la surprise de tout le monde, elle a démissionné. Son centre de gravité avait changé. Un an après, elle a repris le travail en s'investissant différemment. Elle a appris à distinguer ce qui lui importait vraiment et a su prendre du recul sur sa vie.

Les émotions ont-elles un genre ?

Parler de différences homme/femme est un sujet difficile et polémique à notre époque. Ce débat est souvent instrumentalisé et est source de nombreuses pensées hameçons et de réinterprétation des propos des uns et des autres dans un jeu de victime, bourreau et sauveur. Pourtant, des différences existent réellement. Le juste combat pour que chacun soit respecté dans son identité, dans ses droits et ses opportunités de vie, amène certaines féministes à faire fi d'une réalité scientifique pour nourrir un combat délétère pour tous plutôt que de travailler à mieux vivre ensemble et à s'enrichir des qualités et compétences des uns et des autres.

En effet, malgré une anatomie cérébrale apparemment semblable, il existe des différences fonctionnelles entre les hommes et les femmes démontrées par différentes études. Ces différences ont des conséquences qui ont été objectivées.

Femme *versus* homme

Nathalie Rapoport-Hubschman² a écrit un livre nécessaire qui éclaire ce sujet sensible. Dans cet ouvrage, elle partage les différences observées par des recherches. Ces observations aident à mieux comprendre certains comportements et certaines vulnérabilités. Ces spécificités ne sont ni mieux, ni moins bien mais juste différentes.

En rapport avec le sujet de ce livre, les femmes font plus de place aux émotions positives mais aussi aux émotions négatives dans leur vie que les hommes. Nathalie Rapoport-Hubschman rapporte que les femmes ont davantage tendance à s'orienter vers les émotions négatives en ayant l'impression que cela va leur permettre d'arriver aux sources de leur problème. Cette attitude les entraîne à penser en boucle et à ressasser. Elle est source d'une usure mentale.

Cette différence de rapport aux émotions et aux ruminations participe au fait que les femmes souffrent deux fois plus que les hommes de ruminations dépressives. Elles présentent deux fois plus de troubles dépressifs et ont une probabilité de 60 % plus élevée d'être atteintes de troubles anxieux³. Les hommes choisissent plutôt la recherche de solutions pour s'éloigner des émotions négatives. Le stress amène les femmes à augmenter leur relation aux autres, quitte à s'attacher à de mauvaises personnes, alors qu'il pousse les hommes à fuir ou à combattre.

La stratégie des femmes face à un stress n'est pas la même que chez les hommes. Les femmes s'engagent plus facilement dans des ruminations. Elles se préoccupent de leurs symptômes, des causes et des conséquences de leur état. Les hommes s'orientent plus

facilement vers des activités de distractions pour se changer les idées : sport, cinéma, discussion entre amis, etc.

Les femmes tiennent plus facilement compte des autres quitte à être détournées de leur chemin. Cette inclinaison crée un conflit entre leurs besoins relationnels et leur ambition qui est source de rumination pour trouver une solution de sortie.

L'éducation joue aussi un rôle dans cette différence. Les parents favoriseront plus facilement les garçons à interioriser leurs émotions avec des phrases un peu caricaturales du type « Soit fort », « Un garçon ne pleure pas »... Les femmes croient que pour être aimées, elles doivent être parfaites ce qui les amène à vouloir tout contrôler afin de s'assurer que leur entourage sera satisfait. Cette croyance est renforcée par les médias alors que dans la réalité de nombreux hommes sont surtout sensibles aux imperfections qui rendent les femmes attirantes. Cela demande souvent des années à certaines femmes pour se débarrasser de ce type de croyance qui nourrit un perfectionnisme. Ce dernier les amène à vouloir que tout soit parfait, à s'autocritiquer en permanence, à dénigrer leurs échecs et à ne pas rater une occasion pour les souligner, quitte à passer pour une plaintive, jusqu'à ce qu'un homme joue inconsidérément au sauveur. Ainsi, certaines femmes ont tendance à être sur la défensive face aux remarques et à prendre toute remarque professionnelle ou tout conseil comme personnels, ce qui déclenche des émotions négatives. Ces femmes ne supportent pas les obstacles et elles s'obstinent, quitte à s'enliser, dans la gestion de détails qui n'importent qu'à elles. Tout cela les amène à avoir une vision dichotomique de la vie : victoire ou échec, pas d'entre-deux possible.

Clémentine travaille dans un grand groupe. Elle souffre du complexe de l'imposteur⁴. Sa peur qu'on la démasque et qu'on la trouve nulle l'amène à être constamment agressive et sur la défensive. Dès que quelqu'un lui parle soit elle se plaint, soit elle dénigre un collaborateur ou quelqu'un d'un autre service. Elle est en guerre permanente et elle est toujours dans l'opposition, ce qui rend difficile la collaboration. Elle donne le change avec ce masque de femme incisive et en essayant d'être parfaite et irréprochable mais très vite, on perçoit sa fragilité. En outre, elle n'arrive pas à construire sa vie personnelle. D'ailleurs, elle se trouve nulle d'être toujours célibataire à 40 ans et d'avoir laissé ses rêves de famille pour une carrière professionnelle, somme toute peu satisfaisante. Elle compense le vendredi soir en fumant et en buvant des verres avec d'autres célibataires de l'entreprise, tout en médissant et en jalousant d'autres collègues.

Enfin, les femmes ont plus souvent tendance à se comparer. Elles se retrouvent fragilisées par une société qui étale dans les médias et les réseaux sociaux des images féminines imaginaires, puisque retouchées et inatteignables. L'inclination féminine à plaire, fortement influencée par la société de consommation, alimente cette machine à comparer qui est à l'origine de nombreuses ruminations sur l'identité et la valeur de certaines femmes. Elles passent un temps important à commenter et à juger leur physique et celui des personnes de leur entourage, qui s'est ritualisé autour d'un bashing physique systématique comme on se dit bonjour. Sophie Cheval⁵ a décrit comment les femmes se dénigrent physiquement dès qu'elles se rencontrent et comment elles ont internalisé ce dialogue négatif qui va générer des émotions négatives et des comportements d'achat pour tenter de se faire du bien.

Pendant de nombreuses années, j'ai eu le sentiment d'être un coffre-fort et d'être verrouillée intérieurement afin de ne pas être dépassée et bouleversée par des émotions. Il me paraissait insupportable que mon corps m'échappe et de prendre le risque de me sentir déstabilisée. Ce verrouillage s'exprimait particulièrement dans les relations sociales. Dès que je croisais un homme, je sentais que mon être se fermait. Je fuyais son regard et j'essayais qu'aucune expression de mon corps ne m'échappe. Lorsque j'étais en public je croisais toujours les bras et les jambes. Je passais mon temps à vérifier que ce verrouillage intérieur fonctionnait bien et à me demander ce qu'allaient penser les gens qui m'entouraient et si j'allais être à la hauteur de la situation. Tout cela faisait que je passais beaucoup de temps à penser, à vérifier et à contrôler mais au fond à passer à côté de ma vie. En thérapie, j'ai appris à m'ouvrir et à laisser ma sensibilité s'épanouir. J'ai compris que cette sensibilité n'était pas une maladie ni une faiblesse mais une chance de pouvoir ressentir la vie. Telle une pivoine, j'ai appris à m'ouvrir pleinement aux émotions et à la vie mais aussi à m'autoriser à être moi. Maintenant, j'adore cela !

Armelle

La société de consommation surfe sur des injonctions paradoxales à l'origine de tensions que les personnes évacueront par un acte d'achat. C'est pour cette raison que les femmes sont une cible privilégiée du marketing. Toute l'intelligence de celui-ci est d'amener leur public à penser et à ressentir une tension qui sera le moteur du comportement de consommation.

Tenant compte de ces spécificités, les hommes auraient à gagner à être mieux connectés à leur vécu émotionnel et les femmes à présenter une meilleure gestion des émotions négatives pour être capables de s'émanciper du diktat émotionnel et être capables d'avancer sur le chemin de vie qu'elles ont choisi. Quant à la société, elle aurait à gagner à promouvoir la bienveillance et l'empathie pour permettre aux femmes de faire valoir leurs qualités et trouver une place plus confortable.

Intérêt personnel *versus* intérêt social

Judith, étudiante, a fait un travail avec Marie. Marie a demandé à Judith d'envoyer le devoir au professeur sous le prétexte que sa propre adresse mail n'était pas présentable car elle comprenait un surnom enfantin. Judith informe Marie qu'elle la mettra en copie de l'e-mail. Marie dit finalement qu'elle préfère que Judith utilise un autre e-mail qui est, lui, parfaitement présentable, pour la mettre en copie. Judith n'ose pas faire remarquer à cette dernière que, en définitive, elle aurait pu très bien envoyer ce devoir elle-même avec ce dernier e-mail. Elle se retrouve bloquée sans pouvoir émettre la moindre remarque. Elle ruminera longtemps le sentiment de s'être fait avoir et manipuler sans avoir pu réagir.

Certaines personnes, à la suite d'une situation où elles se sont senties coincées, bloquées ou piégées, vont ruminer pendant de longs moments l'événement. Elles vont ressasser le dialogue pour le refaire et envisager tout ce qu'elles auraient pu dire ou faire. En effet, comme dans la situation de Judith, certaines situations donnent à ces personnes le sentiment de s'être fait avoir, de ne pas avoir été respectées.

Pour Judith, la situation est d'autant plus incroyable qu'en famille, elle ose sans problème émettre des critiques et faire valoir son point de vue. Pour elle, la difficulté vient du fait qu'elle a été éduquée dans l'idée qu'il faut être présentable en société. Ses parents l'ont éduquée à coups de « Il faut ». Ce modelage amène Judith à tout faire pour ne pas prendre le risque de ne pas être aimée ou appréciée en société, quitte à se fourvoyer et à payer cette posture par de longues ruminations ensuite sur ce qu'elle n'a pas su faire pour se faire respecter. En fait, lors d'une situation conflictuelle, l'émotion qu'elle ressent lui provoque une confusion qui l'empêche de passer à l'acte. Elle se retrouve comme un lapin devant les phares dans l'incapacité de s'exprimer et de faire valoir ses droits. Cette situation est très courante dans le monde de l'entreprise où l'on n'ose pas aussi spontanément que dans la sphère privée exprimer ses opinions sur le comportement de ses collègues. Ne rien dire est souvent une fausse bonne solution qui entraîne des ruminations, des rancœurs et des frustrations. Même dans le monde du travail, on peut exprimer ce que l'on ressent sans agressivité et sans pour autant entrer dans le conflit. Si je dis : « Je ne me sens pas à l'aise car... » ou bien « Lorsque tu me demandes ceci, je ressens cela... », j'ouvre un dialogue où chacun peut trouver sa place pour une meilleure collaboration.

LES TROIS F

La peur peut engendrer des dysfonctionnements de comportement selon les trois F :

- F comme *fight* : la personne choisit de combattre.
- F comme *flight* : la personne choisit de fuir une situation.
- F comme *freeze* : la personne se retrouve figée sur place face à une situation, dans l'incapacité d'agir.

Dans cette situation émotionnelle le cerveau émotionnel prend le pouvoir et choisit de suivre la loi sociale et de ne pas prendre le risque d'être en conflit avec une personne, et se retrouver exclu d'un groupe ou d'une relation en se soumettant à une situation, à la loi individuelle qui l'amènerait à défendre ses droits au risque de la rupture. Le cerveau émotionnel préfère une solution efficace à court terme, quitte à exposer l'individu à une souffrance à moyen terme faite de ruminations pour résoudre le conflit. Les femmes ont tendance à privilégier automatiquement la loi sociale à la loi individuelle et inversement pour les hommes.

Émotion et passion

Chez certaines personnes, le ressassement émotionnel est à l'origine d'une reconstruction de la réalité et d'interprétations les conduisant dans un état de passion. Ces passions trouvent comme objet les sujets à la mode pour exacerber les scénarios-catastrophes : religion, guerre des sexes, victimisation, etc. En effet, les émotions arrivent à décontextualiser un événement et à modifier

la perception d'une situation. Le raisonnement s'enrichit au fur et à mesure d'éléments intérieurs et imaginaires qui le font dériver, pas à pas, de la vérité initiale. Cette reconstruction se retrouve entre l'individu et la réalité et devient un obstacle. À force de se cogner à une contre-vérité induite et d'être coupée de la réalité, la personne se retrouve submergée par une émotion douloureuse et intolérable. Elle finit par la projeter sur un partenaire bouc émissaire pour se protéger du doute d'être responsable ou de la pensée hameçon de ne pas être à la hauteur, insupportable pour ces personnes. L'agressivité projective est la fausse bonne solution pour s'extirper de ce ressassement passionnel et douloureux.

Les émotions provoquent plus facilement chez les hommes des actions ou des passages à l'acte (violence comportementale) alors que chez la femme elles génèrent plus facilement une passion verbale qui entrave la communication. Si trop de femmes ont pu souffrir de maltraitances physiques, de plus en plus d'hommes après 40 ans choisissent de rester célibataires plutôt que de recommencer une relation de couple du fait d'une maltraitance verbale et relationnelle. Ils sont échaudés par des relations tumultueuses, passionnelles, voire violentes avec leurs anciennes compagnes. En parallèle de ce phénomène, on retrouve de plus en plus de femmes en consultation partageant leur difficulté à rencontrer un partenaire pour reconstruire une vie de couple. Cette différence dans la façon d'appréhender son vécu intérieur fait que les hommes sont actuellement plus stigmatisés comme des bourreaux car ils passent plus facilement à l'acte, visible par tous, et les femmes comme des victimes car elles investissent plus l'expression verbale. La lecture de la presse donne l'impression que les hommes sont responsables de tous les maux des rapports homme-femme. Dans la réalité, la

violence est partagée mais elle ne prend pas la même forme et les victimes n'expriment pas peur et souffrance de la même manière⁶.

Ludivine et **Jérémy** se sont quittés. Jérémy a choisi de refaire sa vie avec une autre personne car leur couple ne fonctionnait plus. Ils ont deux enfants en garde partagée et sont de ce fait obligés de se voir et d'être un couple parental. Les relations entre Ludivine et Jérémy sont douloureuses. En effet, Ludivine est en guerre permanente envers Jérémy. Quoi qu'il se passe, elle lui rappelle tel événement du passé pour lui en faire reproche. S'il l'appelle pour l'informer d'une chose concernant les enfants, elle lui dit qu'il est envahissant mais s'il ne l'informe pas, elle le traite d'égoïste et de sale macho. Elle passe son temps à lui adresser des lettres d'avocats, des SMS ou des e-mails à propos de tout et de rien. Ludivine habite encore leur ancien appartement qu'elle ne souhaite pas vendre, ce qui oblige Jérémy à continuer de payer une partie des traites en plus de son nouveau loyer. Ludivine ne souhaite pas divorcer et pense que c'est à Jérémy de prendre ses responsabilités puisqu'il a choisi de partir.

Jérémy ne sait plus quoi faire car quoi qu'il dise et quoi qu'il fasse, il a toujours tort aux yeux de son ex-femme. Tout est l'occasion de remettre en scène un événement du passé. La séparation est source d'une émotion intense pour Ludivine qu'elle n'arrive pas à nommer et à s'approprier. Elle prend la forme d'une énergie agressive projective qui l'empêche de reconstruire sa vie. Elle n'arrive pas à vivre le présent de cette séparation.

Les lunettes émotionnelles

Notre regard fonctionne comme des lunettes émotionnelles. C'est-à-dire que notre humeur va modifier la perception de ce que l'on voit telles des lunettes déformantes. La situation la plus flagrante est devant la glace. Devant la glace, lorsque l'on est de bonne humeur, reposé ou qu'il nous est arrivé quelque chose de plaisant, on se trouve agréable. En revanche, si l'on est fatigué ou d'humeur maussade notre regard est beaucoup plus critique sur notre apparence. Nos émotions influent notre façon d'observer et notre façon de penser.

Exercice

Lorsque vous êtes submergé par l'émotion, posez-vous les questions suivantes :

- Que se passe-t-il dans mon corps ?
- Que se passe-t-il dans ma tête ?
- Comment nous comportons-nous ?
- Qu'est-ce que nous nous disons à nous-même ?
- Face à cette situation, avons-nous tendance à dire : « Ça m'agace », « Ça me fatigue » ou « Ça m'angoisse » ?

Observez les besoins à combler :

- la lutte correspond au besoin de reconnaissance ;
- la fuite à un double besoin de sécurité et de liberté ;
- le repli à un besoin de sens, de cohérence.

1. J.-C. Seznec et L. Carouana, *Savoir se taire, savoir parler*, InterÉditions, 2017.
2. N. Rapoport-Hubschman, *Les Barrières invisibles dans la vie d'une femme*, Albin Michel, 2018.
3. S. Nolen-Hoeksema, « Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender », *Annual Review of Clinical Psychology*, 2012.
4. Sentiment de ne pas être la bonne personne à la bonne place.
5. S. Cheval, *Belle, autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence*, Armand Colin, 2013.

6. C. Cardi et G. Pruvost, *Penser la violence des femmes*, La Découverte Poche, 2017.

PARTIE 2

Des solutions pour vivre au présent

Ruminer et ressasser ne sont pas une fatalité. Il est possible de s'en libérer pour redevenir maître de son destin et vivre aussi dans la réalité objective. Cependant, cela nécessite un apprentissage qui, dans l'idéal, doit commencer dès le plus jeune âge. Si ce n'est pas votre cas, rien n'est perdu. En effet, à chaque âge, notre cerveau a la possibilité d'évoluer grâce à la plasticité cérébrale. Le cerveau est modelable si on l'entraîne. Il est donc possible de le faire évoluer en apprenant à changer d'attitude vis-à-vis de nos pensées et de nos émotions.

Pour cela nous vous proposons d'utiliser la méthode ACT (Acceptance and Commitment Therapy ou thérapie de l'acceptation et de l'engagement) ainsi que la méditation. Ces thérapies appartiennent aux thérapies comportementales dites « de troisième vague ». Elles ont fait évoluer très nettement la psychothérapie en la rendant concrète et accessible à chacun. La démarche que nous vous proposons consiste à mettre en place des exercices simples et pragmatiques qui changent véritablement la donne. D'ailleurs, le principal exercice est d'apprendre à observer pour défuser, c'est-à-dire de faire la différence entre soi et nos pensées et nos émotions afin de pouvoir choisir les comportements qui nous sont précieux. Nous allons essayer d'accompagner notre intériorité et non de lutter contre elle, ce qui génère encore plus de ruminations.

Une *pensée hameçon* serait à ce stade : *Je ne vais pas en être capable*. La question n'est pas là car vous en êtes capable et les exercices sont très simples. La question est celle de votre motivation et de votre persévérance. Or vous êtes capable de motivation et de persévérance puisque vous avez réussi des choses bien plus difficiles comme marcher ou faire du vélo. Nous vous proposons de mettre la même énergie que vous avez utilisée pour marcher et faire du vélo, pour devenir le capitaine de votre âme et le maître de votre destin. À vous de jouer et bon courage.

CHAPITRE 5

REGARDER ET ACCUEILLIR LA VIE AU PRÉSENT AVEC LA MÉTHODE ACT

*« Il y a deux façons de concevoir sa vie.
Une est de penser que les miracles n'existent pas et l'autre de
penser que chaque chose est un miracle. »*

Albert Einstein

Nous vous proposons d'apprendre à regarder la vie comme un coucher de soleil et non comme un problème. Savoir faire cela demande à accepter et à accueillir ce qui se présente à nous par une simple perception sensorielle de l'événement. C'est préférer la contemplation au jugement. Accueillir nécessite de faire de la place en soi pour cette expérience sans juger ni commenter. Ainsi, il sera possible de se connecter à l'émotion que cette expérience nous procure et soit la vivre et la savourer, soit identifier le besoin qui lui correspond. Pour cela nous avons besoin d'être curieux de l'événement et d'être attentif à soi et aux résonances intérieures, et de les accueillir avec bienveillance. Ensuite nous choisissons la façon de négocier l'événement. Si l'on reprend l'exemple du coucher

de soleil, selon la façon dont il se présente, la façon dont on le perçoit et le contexte dans lequel il se trouve, nous choisissons de rester à l'observer, de partir ou de continuer notre chemin. Finalement, la vie n'est pas plus compliquée que cela. Il y a de nombreuses situations où nous n'avons pas besoin de penser, de réfléchir, de vagabonder dans notre tête ou de perdre contact avec la réalité.

Cette capacité à contempler n'est pas accessible à tout le monde. En effet, différents obstacles peuvent se présenter :

- **Une incapacité** à ressentir : cela engendre une dissociation entre l'expérience vécue et l'écho intérieur. Les personnes qui ont subi des maltraitances ou des abus, notamment dans la petite enfance, sont plus vulnérables à ce phénomène de dissociation. Elles ont appris à se couper de l'expérience pour ne pas souffrir. Nous ressentons mais **nous ne sommes pas capables de nommer ou de décrire cet écho intérieur**. Il s'agit de l'alexithymie. Les personnes souffrant de troubles du spectre autistiques ou de symptômes psychosomatiques présentent souvent ce trouble. Ce déficit émotionnel engendre une expression du ressenti à travers le corps ou une réaction plus ou moins adaptée.
- **Une difficulté** à s'occuper ou à identifier le besoin : elle engendre un problème d'assertivité pour s'ajuster au contexte relationnel.
- **Une difficulté** à supporter l'émotion et son vécu corporel mais aussi une peur des émotions : certaines personnes sont en lutte contre les émotions et développent une intolérance à leur égard. L'adolescence est une période où chacun a la nécessité

d'appivoiser le système émotionnel qui se réveille et de pouvoir lui faire une place en soi. La lutte contre les émotions engendre des comportements absurdes, souvent addictifs, pour purger l'énergie et la tension qu'elles procurent : fumer, boire, manger, s'arracher les cheveux, se ronger les ongles, triturer ses boutons, etc.

Pour muscler vos capacités contemplatives, apprenez à observer vos pensées, vos émotions et votre souffrance.

Exercice

- Observez avec curiosité comment vous recevez les jugements portés sur vous. Explorez d'autres manières de les recevoir.
- Inspirez pour faire toute la place à l'émotion. Expirez pour purger toute la tension qu'elle génère comme on gonfle un ballon.
- Inspirez la souffrance et expirez l'intention que les personnes souffrant des mêmes difficultés que vous puissent ne plus souffrir.

Imaginez qu'un enfant de 5 ans que nous connaissons et pour qui nous avons de l'affection présente une de ces difficultés. Que ferions-nous ? Le gronderions-nous ? Le rejetterions-nous ? Dire « yakafokon » fonctionnerait-il et serait-il suffisant ? Si nous sommes bienveillants et attentionnés, il y a de grandes chances pour que nous prenions le temps de le prendre dans les bras pour l'apaiser et puis pour observer avec lui la difficulté qui se présente à lui. Nous observerons qu'en faisant cela, cet enfant ira déjà mieux et que probablement, il nous proposera une façon d'aborder la situation.

Faisons la même chose avec nous. On appelle cela l'autoparentalité. Quoi qu'il arrive, choisissons d'être doux avec nous-même. Rien n'est plus fort que la douceur !

Voir les choses comme un problème nous met en lutte et génère des batailles. Or les batailles n'amènent que des batailles, jamais la paix. Ces batailles sont à l'extérieur de nous mais aussi en nous avec toutes ces pensées qui nous assaillent pour trouver une solution ou « la » solution qui n'existe pas.

Lorsque je suis face à une difficulté que je n'arrive pas à résoudre, j'observe que j'arrive à un moment où je patine dans ma tête. Aussi, je choisis de laisser de côté la difficulté pour continuer mes activités quotidiennes. Très souvent, une solution se présente à moi le lendemain ou le surlendemain comme un glaçon qui jaillit du fond pour apparaître à la surface. La dernière fois que cela s'est passé cela était dû à une panne de mon ordinateur. J'ai bien observé que j'approchais de la ligne où je pouvais m'enliser et m'énerver de façon improductive. Deux jours plus tard, mon esprit s'est éclairé et j'ai résolu la difficulté technique. Mon cerveau émotionnel a travaillé en sous-marin. Je le remercie à chaque fois et lui fais de plus en plus confiance.

Maxime

Regarder la vie comme un coucher de soleil, c'est aussi considérer toute chose comme une expérience où l'on peut apprendre quelque chose ou une opportunité que l'on peut saisir qui va nourrir l'aventure de notre vie.

Finalement, au lieu de juger et de commenter notre vie, nous pourrions aborder les événements de la vie, nos expériences et nos

couchers de soleil à la façon de Pete Sampras. Cette façon nous économiserait de nombreuses frustrations et maints énervements pour plus de souplesse et de flexibilité. Finalement, cette approche n'est pas très loin de celle que nous apprenons au lycée en sciences de la vie et de la terre : observer, déduire et conclure. On a juste oublié de nous apprendre à généraliser cet apprentissage à la vie de tous les jours.

Chaque événement de la vie, chaque expérience et chaque accident sont des opportunités. La vie est probablement moins douloureuse et plus riche lorsque l'on surfe sur les vagues qui se présentent à nous en les acceptant, même si elles ne sont pas comme on le voudrait ou comme on l'imaginait. Il s'agit d'opportunités de vie qui ouvrent des possibilités si l'on ne s'y oppose pas. Dans le film de Cédric Klapisch, *Chacun cherche son chat*, une jeune fille perd son chat. Pour le retrouver, elle part à la rencontre de son voisinage. Cet événement sera l'occasion pour elle de sortir de son isolement et de faire de nombreuses rencontres et connaissances. Les pensées et les ruminations nous submergent lorsque nous ne sommes pas dans le flux de la vie. Ne laissons pas passer les vagues ! Prenons-les et l'on verra où cela nous mènera. Cela sera toujours une opportunité !

J'ai fait de nombreux voyages incroyables, hors des sentiers battus. Ces voyages ont été possibles car j'ai rebondi sur des opportunités, des rencontres ou des événements. J'ai visité de nombreux pays et vécu de nombreuses situations que je n'aurai jamais imaginées et dont je n'aurais jamais eu l'idée. De les organiser aurait été difficile et éprouvant. En revanche, en rebondissant dans la vie, j'ai eu de merveilleuses surprises et je me sens remplie de ces expériences.

Chaque jour est une vie¹

« On pourrait s'imaginer qu'au moment de faire l'expérience du courage on entendrait l'ouverture de la 5^e symphonie de Beethoven ou bien on verrait une immense explosion dans le ciel, mais il n'en est rien. Dans la tradition Shambhala, c'est en travaillant la vulnérabilité du cœur humain qu'on découvre le courage. »

Chögyam Trungpa, rinpoché du bouddhisme tibétain

Chaque jour est une vie, chaque jour est une opportunité de vivre quelque chose, de choisir ce que vous voulez et ce que vous pouvez faire, en tenant compte du contexte et de votre forme. Chaque jour vous avez la possibilité de jardiner ce qui vous semble important. À vous de choisir où vous portez votre attention :

- ➡ Si vous voulez être triste, vous vivez dans le passé. Le passé par définition est passé. Vivre dans celui-ci ne peut qu'engendrer des ruminations sur ce qui ne peut plus être changé.
- ➡ Si vous voulez être inquiet, vous vivez dans le futur. Personne ne connaît le futur. Vivre dans le futur c'est prendre le risque de se noyer dans un imaginaire anxiogène que rien ne pourra rassurer. Cette vie se nourrit des « et si... » pour nous plonger dans nos cauchemars, nos angoisses et notre insécurité. Si vous connaissiez le futur, vous joueriez immédiatement au Loto ! Je ne connais personne qui sache le faire.
- ➡ Si vous voulez être en paix, vous choisissez de vivre dans le présent. Le présent est le seul endroit où vous pouvez agir. Vos

actes se nourrissent de vos expériences et de votre apprentissage. Ils sont des graines qui préparent le futur. C'est le principe du karma. Votre futur se constitue de vos actions présentes.

Alors quoi qu'il se soit passé hier, quels que soient les douleurs, les frustrations ou les inconforts vécus, nous vous proposons de vous lever en commençant par vous accueillir, vous dire bonjour, dire bonjour à cette vie, prendre soin de vous déchiffrer de la nuit, sourire à ce qui se présente à vous et explorer avec curiosité cette vie d'aujourd'hui qui se présente à vous.

L'objectif de ce travail est :

- ➡ d'observer si vous vivez dans le passé, le présent ou le futur ;
- ➡ de repérer les évitements adaptatifs dysfonctionnels qui vous amènent à quitter la réalité pour vous projeter dans votre vagabondage intérieur ;
- ➡ de repérer les ruminations, la procrastination et les évitements ;
- ➡ de savoir gérer votre dialogue intérieur et ne pas dériver vers la rumination ;
- ➡ de vous libérer de la dépendance à l'humeur pour agir ;
- ➡ de passer à l'action ;
- ➡ de renforcer votre engagement dans les relations interpersonnelles ;
- ➡ d'observer votre chemin de route pour le rectifier si besoin ;
- ➡ de choisir l'observation et la contemplation à l'analyse et au décryptage de votre vie.

C'est en participant activement à la vie que l'on se sent mieux. Aussi, nous vous proposons de passer à l'ACT² pour surfer et jouer du présent. Nous vous encourageons à quitter un temps votre tête pour avoir des actions significatives dans la réalité.

Passer à l'ACT³

I do not exist to impress the world. I exist to live my life in a way that will make me happy⁴.

Richard Bach

L'ACT ou « thérapie de l'acceptation et de l'engagement » est une thérapie comportementale et cognitive dite de « troisième génération ». La première génération avait comme objectif de changer nos comportements par apprentissage selon le modèle de Pavlov. La deuxième génération avait comme intention de restructurer notre façon de penser en repérant nos pensées automatiques pour générer des pensées alternatives. Cette troisième génération de thérapie est centrée sur les émotions, l'accueil de celles-ci et leur acceptation. Elle fait partie de la même mouvance que la pleine conscience et la méditation.

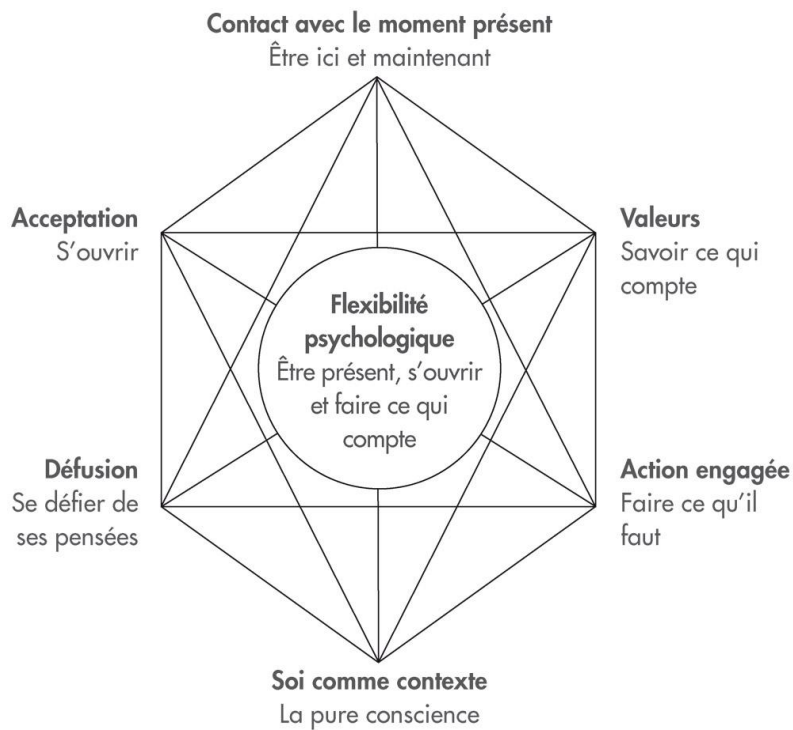
Ce travail d'accueil et d'acceptation offre la possibilité de s'ajuster à ce qui se présente à soi avec flexibilité sans entrer dans une lutte psychique source de nombreux effets indésirables.

Le travail psychothérapique de l'ACT s'organise autour de six pôles selon le modèle de l'hexaflex :

- **Contact avec le moment présent** : être psychologiquement présent (avoir conscience de l'ici et maintenant) avec ouverture,

intérêt et réceptivité.

- **Observation de soi/observation du contexte** : prendre conscience que la personne qui observe, c'est nous. Notre soi est différent de celui des autres. Cette différence explique que chaque chose est contextuelle, c'est-à-dire que ce qui est valable ou précieux pour soi ne l'est pas forcément pour d'autres.
- **Acceptation** : permettre aux pensées et émotions d'exister sans lutter contre elles (évitement), mais sans se laisser submerger.
- **Défusion cognitive** : apprendre à prendre du recul et à se détacher des pensées, des inquiétudes et des souvenirs qui sont nuisibles.
- **Valeurs** : découvrir ce qui est le plus important pour soi.
- **Action engagée** : choisir et retenir des objectifs en fonction de ses valeurs et les mettre en œuvre de façon responsable.

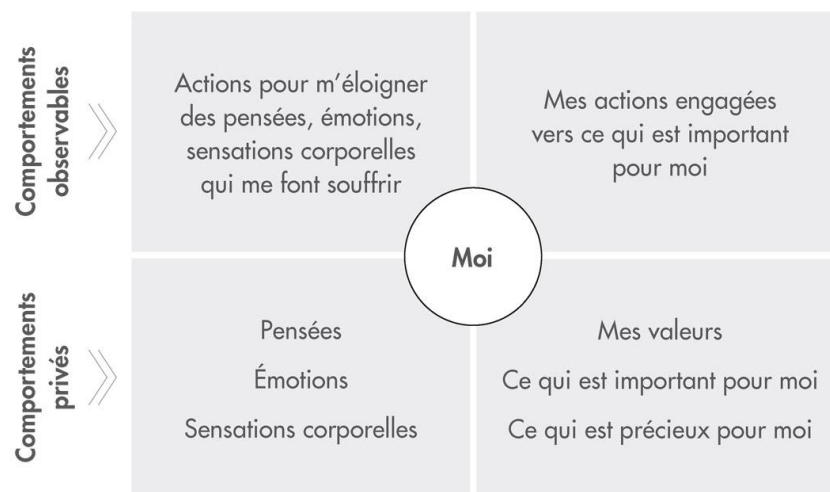


L'ACT consiste à développer la capacité à reconnaître ce qui peut fonctionner dans une situation donnée au regard de ce qui compte pour soi, et d'adopter des comportements adéquats pour soi et les autres. Ce travail d'observation permet de faire le tri dans son expérience intérieure et d'examiner ce qui nous convient, en tenant compte du contexte et de sa forme. Dans ce travail, le *cerveau observateur* sera privilégié aux dépens du *cerveau pensant*. Ce travail d'observation se traduit au travers du schéma de la matrice⁵. Au sein de cette matrice, nous différencions :

- notre **expérience intérieure** (en bas) de notre expérience sensorielle (en haut) ;
- nos **comportements privés** (en bas), qui se jouent sous notre peau, invisibles aux autres comme notre activité mentale de nos comportements publics, observables par autrui (en haut) ;

- nos **actions qui nous éloignent de ce qui nous importe** afin de ne pas être au contact d'une expérience intérieure douloureuse ou inconfortable (à gauche), ou qui nous rapproche de ce qui est important pour nous (à droite).

Au milieu de la matrice, il y a nous qui pouvons observer nos actions, nos pensées, nos émotions, nos souffrances et ce qui nous importe :



LE VASTE MONDE DES PSYCHOTHÉRAPIES

Il existe des centaines de techniques psychothérapeutiques pratiquées par des psychiatres, des psychologues ou des personnes aux formations diverses. Elles n'ont pas toutes les mêmes approches et les mêmes validités scientifiques pour faire la preuve de leur efficacité. En cas de problème de santé et de souffrance psychologique, il est important de prendre le temps de faire le tri pour trouver la technique et le cadre qui correspondent à la situation.

Le monde des « psy » est très vaste avec des personnes très disparates. En effet, la souffrance, la psychologie et l'envie d'aider son prochain sont aussi des sujets qui donnent à penser aux « psys ». Et ils peuvent, eux aussi, se laisser happer par les histoires qu'ils se racontent pour se représenter ce que vivent leurs clients. Pour s'y retrouver, il est important de bien vérifier à qui l'on a affaire et s'il s'agit d'un vrai professionnel avec une formation homologuée. En outre, si le professionnel appartient à une association de professionnels et s'il participe à des supervisions et à des formations continues, cela constitue des gages de sécurité.

Actuellement, il y a trois principaux groupes de thérapie :

- **Des thérapies qui se centrent sur le passé** comme la psychanalyse. La psychanalyse pense que nous sommes l'objet névrotique de notre relation avec nos parents. La cure psychanalytique vise à créer un cadre psychothérapeutique pour explorer la construction de soi en laissant travailler le patient au contact d'un thérapeute qui dit peu de chose en s'appuyant sur le lien de transfert qui s'instaure comme représentant de ce qui se joue avec les parents. La psychanalyse est très présente en France malgré l'absence de validité scientifique ; la France est l'un des derniers bastions de la psychanalyse avec l'Argentine. Dans tous les autres pays, elle est beaucoup moins utilisée. Dans le cadre de notre sujet, le risque est que dans cet espace vide mis à disposition du patient, ce dernier se noie dans des analyses et des ruminations sans fin qui vont exacerber les symptômes. À force de vouloir comprendre et tenter à

trouver une soi-disant cause, le patient se noie dans ses pensées. À moins que la guérison se fasse quand le patient a épuisé au bout de nombreuses années toutes les possibilités de rumination et que le cerveau ruminant est battu par KO !

- **Les thérapies qui placent le patient au sein d'un système.** Les symptômes de ce dernier ne sont que la résonance d'un système dysfonctionnant. Lorsque l'on met de l'ordre dans le système, les troubles s'amenuisent et disparaissent notamment parce que les personnes y participant peuvent discuter, échanger et partager avec plus de fluidité et plus d'authenticité pour s'ajuster en fonction du contexte de chacun au fil du temps. Il s'agit des thérapies systémiques et familiales.

- **Les thérapies comportementales et cognitives s'inscrivent dans le présent⁶**. Elles examinent les pensées et les émotions pour faire de la résolution de problèmes. Elles proposent l'apprentissage de nouveaux comportements ou de la reconstruction cognitive. C'est-à-dire de trouver des pensées alternatives à des pensées automatiques tout en cassant les schémas dysfonctionnels qui font que l'on regarde sa vie et que l'on aborde son quotidien par un prisme déformant qui aboutit à de l'anxiété, de la dépression ou des troubles du comportement. Les thérapies comportementales ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques pour faire valider leur efficacité. Elles évoluent en permanence. La thérapie ACT et la pleine conscience font partie des thérapies comportementales et cognitives.

Quoi qu'il en soit, quelle que soit la technique, la qualité relationnelle participe à 50 % environ à l'efficacité d'une psychothérapie. Il est donc nécessaire de vérifier si l'on se sent bien et en confiance avec la personne que l'on a choisie. Le psychothérapeute que l'on a choisi sera à même de donner les éléments d'information sur sa pratique et la façon dont elle va se dérouler.

Sortez de la lutte

*« Dans la vie, on a toujours le choix : aimer ou détester,
assumer ou fuir, avouer ou mentir, être soi-même ou faire
semblant. »*

Nelson Mandela

La santé mentale est traditionnellement une absence de souffrance mentale, d'émotions trop intenses, de pensées dysfonctionnelles, une absence de souvenir traumatique ou de désordres neurobiologiques.

Dans l'approche ACT, on aborde la santé mentale différemment. En effet, dans cette approche thérapeutique, on considère que la souffrance mentale fait partie de la vie et qu'elle n'est pas une maladie. En revanche, ce qui pose problème, c'est d'être coincé dans la lutte avec cette souffrance. C'est-à-dire lorsque nous ne nous pouvons pas faire les choses qui nous importent ou nous rapprocher des personnes qui nous sont importantes. Être capables de nous rapprocher de ce qui nous importe donne du sens à notre vie et nous permet de vivre une vie riche de sens malgré ce que l'on est, ce que l'on vit et ce que l'on ressent. La vraie souffrance c'est lorsque l'on se retrouve coincé dans une lutte sans issue pour tenter de s'éloigner de cette souffrance inhérente à la vie. Cette lutte aboutit au rétrécissement de notre vie car nous n'agissons plus pour nous rapprocher de toutes ces choses qui nous importent.

Dans l'approche ACT, on considère que vivre est faire ce qui nous importe plutôt que d'essayer de ne pas penser, de ne pas ressentir ou de traverser des émotions. Les ruminations génèrent des pensées qui sont comme des drogues que l'on utilise pour tenter de ne pas ressentir, pour éviter certaines situations ou résonances

en nous. Cela fonctionne parfois à court terme mais cela nous enferme.

Vivre dans l'approche ACT consiste à sortir de cette lutte mentale avec nous-mêmes. C'est en cela qu'il s'agit d'une approche humaniste qui nous apprend à nous accueillir, à développer de la compassion plutôt qu'à nous juger ou à commenter nuit et jour ce que l'on est et ce que l'on vit.

Identifiez vos valeurs

Les valeurs sont des phrases qui nous dirigent et nous donnent une direction de vie. Elles sont un facteur intérieur de motivation et de renforcement qui nous font avancer sur notre chemin de vie quelles que soient les situations intérieures ou extérieures, inconfortables ou désagréables que nous vivons ou côtoyons.

Il n'est pas toujours aisé de définir ses valeurs ou ce qui est important pour soi : soit par manque de conscience, soit du fait d'une difficulté à apprendre de l'expérience ou à affirmer un choix, notamment par peur d'être déçu si l'on n'arrive pas à agir selon ses valeurs.

Voici des exemples de valeur : la vie en couple, les relations intimes, prendre soin des autres (par exemple des enfants), les relations familiales, l'amitié, la relation sociale, la formation continue, la croissance personnelle, la santé et le bien-être physique, prendre soin de soi, la spiritualité, l'environnement, le souci pour la planète, l'esthétisme, l'art, la musique, la littérature, etc.

Je suis devenu médecin parce que la science et la connaissance sont importantes pour moi. Psychiatre parce

que la bienveillance, l'humanisme, la gentillesse sont également importants pour moi. J'exerce en libéral parce que la liberté est importante pour moi. Pourtant vous m'auriez dit, il y a trente ans, que je serai psychiatre libéral, j'aurai été probablement étonné. Ces valeurs ont gouverné des choix que j'ai eus à faire à différentes étapes de ma vie. Je suis très heureux d'être ce que je suis aujourd'hui.

Jean-Christophe

Je suis devenue médecin parce que pouvoir aider les autres est important pour moi. Je travaille dans l'industrie pharmaceutique car la recherche, l'innovation, la transmission du savoir et la transversalité sont aussi importantes. Je manage une équipe parce que travailler ensemble est stimulant. Trente ans en arrière je n'aurais pas prédit d'arriver là aujourd'hui mais je suis fière de mes choix car ce sont eux qui ont fait de moi ce que je suis aujourd'hui.

Sophie

Il existe de longues listes de valeurs⁷. Elles doivent être ce qui est vraiment important pour nous et celles qui nous incarnent vraiment. Pas la personne que l'on rêverait d'être. Celles qui nous font véritablement fonctionner lorsque l'on est sincère et authentique. Par exemple, nous pouvons observer que si prendre soin de soi ou la liberté sont des choses importantes pour nous, lorsque nous jugeons ou nous commentons et que cela nous amène à être prisonnier de nos ruminations, nous nous éloignons probablement de ce qui est important pour nous. En revanche, si la beauté et la curiosité sont des choses importantes, observer et contempler ce qui se présente à nous, même si c'est le fonctionnement dingue, grotesque et étonnant de notre cerveau qui

passé son temps à nous tenter par des pensées, nous nous rapprochons de ce qui est important pour nous !

Exercice

Pour ne pas vous perdre dans la recherche de ce qui est vraiment important pour vous, vous pouvez vous aider en réfléchissant aux questions suivantes :

- Quelles sont les personnes importantes pour vous ?
- Qu'est-ce qui est important pour vous ?
- Imaginez que vous viviez les cinq prochaines années sans vous laisser happer par des ruminations. Où êtes-vous ? Que faites-vous ?
- Si un magicien vous offrait de réaliser deux rêves, quels seraient-ils ?
- Si vous étiez en possession de tous vos moyens physiques, comment rempliriez-vous votre dernière journée sur terre ?
- Si votre maison prend feu, quels sont les 5 objets que vous emmenez avec vous ?
- Prenez le temps de vous remémorer vos rêves d'enfant. Que sont-ils devenus ? Ou est aujourd'hui l'enfant que vous étiez à 8 ans et l'adolescent que vous étiez à 14 ans ?
- Etc.

La joie de vivre est reliée au sentiment d'être soi et d'habiter pleinement son existence. Parfois nous nous bloquons sur l'image

que nous racontons de nous-mêmes et l'interprétation négative que nous avons du passé. Nous nous figeons en victime de traumatismes réels, ou vécus comme tels, que nous ruminons encore aujourd'hui, ou bien nous mettons en valeur nos défauts, faiblesses et petits travers, ou encore nous nous posons comme nous souhaiterions que l'on nous voie. Peu de gens savent se raconter vraiment en quelques lignes. Cela nous amène à ne pas être dans notre présent et à courir après un ailleurs alors que c'est aujourd'hui que nous sommes arrivés. Quels que soient notre histoire, notre contexte et notre forme, sommes-nous aujourd'hui en contact de ce qui nous importe ? La pleine conscience de son histoire personnelle et de ses valeurs permet de savoir où nous vivons et où nous nous trouvons dans notre chemin de vie.

Schéma de la matrice⁸ : une boussole pour repérer nos comportements



Au final, la thérapie ACT est une thérapie comportementale qui encourage à :

- agir en fonction de ses valeurs,
- accepter ce qui est hors de notre contrôle personnel,
- s'engager dans des actions qui enrichissent notre vie,

avec l'intention de nous satisfaire d'une vie riche, pleine et qui ait du sens, tout en accueillant notre fragilité et notre sensibilité. C'est tout ce sel de la vie qui fait que nous sommes des humains et non des robots ou des machines à café ! N'est-ce pas tout le charme de notre humanité ?

LA SOUFFRANCE ET LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

Beaucoup de personnes pensent que pour changer, il est nécessaire de contrôler ou de se débarrasser du stress. Pourtant le contrôle ne fonctionne pas. Tenter de le pratiquer ne fait qu'aggraver la situation qui va nous échapper telle une savonnette.

Le syndrome de la savonnette : plus on essaie de contrôler une savonnette plus celle-ci risque de glisser et de s'échapper de nos doigts. Le stress, les émotions et la vie sont comme des savonnettes. Lorsque l'on tente de les contrôler ou de les maîtriser, ils nous échappent et nous confrontent à d'autres difficultés.

Ces personnes abordent les situations difficiles en croyant fermement que la principale chose à faire est de contrôler ou de se débarrasser du sentiment de détresse. Elles s'enlisent en répétant les mêmes stratégies de contrôle ou d'évitement qui ne fonctionnent pas, tout en essayant de rallier leurs proches à leur cause. Ces tentatives n'aboutiront qu'à l'aggravation de la situation. Ces personnes se perdront dans une lutte qui les éloignera de ce qui leur importe et elles passeront à côté de leur vie. Elles oublient en chemin qu'avoir des valeurs demande parfois de vivre des situations susceptibles de déclencher une expérience et un ressenti intérieur que l'on redoute et que l'on tente souvent d'éviter (syndrome de la baignade).

Observer ses choix

Observer permet de nous détacher des productions de notre monde intérieur et de travailler ainsi la défusion. Nous redonnons de la place à notre cerveau contemplatif ce qui nous offre plus de place

pour choisir librement nos comportements et ne plus être gouvernés par notre mental.

- ➡ Prenez le temps d'observer vos choix même les plus simples : vos choix d'habillement, de nourriture, votre façon de marcher, de parler, la vitesse de vos actions, prendre l'escalier ou l'ascenseur, etc. Du moment que ce n'est pas interdit par le code pénal, nous sommes libres de tout.
- ➡ Prenez le temps d'observer si les comportements que vous choisissez d'avoir fonctionnent à court et moyen terme malgré ce que vous ressentez ou ce que votre tête vous raconte. Observez comment vous négociez ces résonances intérieures. Est-ce que les émotions et les pensées forment un obstacle ? Est-ce qu'il n'y a pas une autre façon de négocier cette situation ?
- ➡ Regardez si les comportements que vous choisissez vont dans la direction de ce qui est important ou vous éloignent de ce qui est désagréable dans votre intériorité : pensées, émotions, sensations physiques.

Le fait d'observer la lutte que l'on mène contre son intériorité ou ses ressentis comportementaux peut rendre cette lutte aversive et nous encourager à choisir d'autres comportements. On dit qu'un humain prend environ 35 000 décisions par jour. La plupart sont inconscientes ou automatiques. Nous proposons ici un exercice d'observation. Observer plus précisément nos comportements qui peuvent être corrélés à la rumination nous apprendra à les repérer pour ensuite sortir de leur emprise.

Exercice

- Dans quelles situations êtes-vous happé dans des ruminations, des questionnements, des doutes ou que vous ressassez ?
- Quel moment de la semaine ou de la journée ? Tenez un journal de votre humeur en notant son intensité de 0 à 10.
- Quels sont les comportements qui induisent les ruminations ?
- Quels seraient des comportements alternatifs ?

Ces actions que nous choisissons s'inscrivent dans l'ici et le maintenant. Il s'agit d'actions concrètes que nous faisons pour avancer dans la vie. Attention de ne pas s'enfermer dans des discours⁹. En outre, l'important n'est pas la grandeur de l'action mais la direction de ce que nous choisissons de faire. L'important est aussi d'observer si nous avons choisi de faire le mieux que nous pouvons. Le mieux d'aujourd'hui n'étant pas le mieux d'hier ni celui de demain¹⁰. L'engagement est une histoire d'entraînement. Il demande de savoir se dégager du résultat qui est anxiogène. Les résultats servent ponctuellement pour nous permettre d'observer que nous sommes bien dans la direction de vie que nous avons choisie.

L'observation et la contemplation offrent une expérience de soi plus large. Par l'observation, on élargit le contexte de nos expériences et l'on s'ouvre à la possibilité de comportements plus variés et plus enrichissants que d'être enfermés par notre cerveau pensant.

Repérons les situations où nous nous faisons embarquer par la machine à pensées. Le tableau ci-dessous propose une liste de situations et d'émotions qui amènent parfois les personnes à se faire happer par leur machine à pensées. Ces échappements dans les ressassements peuvent être un évitement à s'engager et à négocier une réalité déplaisante, et à pouvoir s'adapter. Notre cerveau pensant prend la mainmise sur notre être. Cette attitude devient automatique chez des personnes prédisposées. Si cela donne le sentiment de fonctionner au départ, cette agitation cérébrale nous enlise comme si nous nous agitions dans un sable mouvant. Il est nécessaire d'apprendre à repérer ces situations pour trouver des stratégies alternatives aux conséquences moins néfastes.

Exercice

Parcourez la liste présentée dans le tableau et encerclez les situations qui sont pour vous propices à la rumination. Songez aux conséquences induites par celles-ci à court et à moyen terme. Quelles actions ou quels choix vous permettent de vous sentir mieux ? Si vous choisissez de ressasser une situation, pensez à l'effet de cette action sur votre intériorité. Identifiez les situations qui déclenchent la rumination. Cela vous permet-il de vous sentir en sécurité ? Cela améliore-t-il ou empire-t-il votre humeur ?

Situations ou activités qui vous font ruminer	Émotions qui vous font démarrer
Conflits potentiels avec des membres de votre famille, des amis ou des collègues	Tristesse/colère
Des tâches difficiles ou des corvées	Colère/ennui
Des tâches importantes reliées à des changements dans votre vie (recherche d'emploi, déménagement, fin d'une relation amoureuse, etc.)	Peine/peur
Socialiser avec les autres	Anxiété/peur
Travail	Peur/honte
Exercice	Embarras/ennui
Activités autrefois plaisantes	Culpabilité/anxiété

Pensez-vous à d'autres situations ou activités qui vous font ruminer ?

Répondez aux questions de la matrice ci-dessous. Regardez si les actions que vous choisissez vous conduisent sur la gauche ou la droite de la matrice ¹¹.

Apprendre à distinguer ses perceptions avec la carte SIM

Prenons le temps d'observer ce qui se passe en nous à cet instant. Nous avons trois sources d'information : notre corps, nos émotions et notre machine à pensées. Nous apprendrons à distinguer les perceptions pour choisir celles qui nous informent de quelque chose et pouvoir ainsi utiliser notre intelligence émotionnelle.

- **Sensation** (ce que je perçois avec mes 5 sens : odorat, goût, toucher, audition, vue) ;
- **Intériorité** (émotion, sentiment) ;
- **Mental** (ce que ma tête me raconte).

Notre tête raisonne plus lentement que notre intelligence émotionnelle. Aussi, il peut être intéressant de prendre l'information qu'elle nous propose afin de choisir le comportement que nous souhaitons avoir. Notre intelligence nous informe *via* notre ventre. Notre ventre fonctionne comme une boussole. Lorsque l'on se rapproche de quelque chose de significatif ou d'important, on ressent qu'il s'ouvre. Lorsque l'on s'éloigne cela se resserre. Pour pouvoir accéder à ces informations, cela demande de s'entraîner pour lever la cécité que l'on peut avoir. Notre ventre est un outil pour choisir. Lui seul peut nous économiser un long temps de rumination.

J'ai reçu une proposition professionnelle. Sur le papier, elle était très intéressante. Suite aux entretiens préliminaires pour une éventuelle embauche, j'ai senti mon ventre se nouer. J'ai finalement choisi d'écouter mon ventre qui me disait non et de ne pas accepter l'embauche.

Astrid

Dans une soirée, plusieurs filles me faisaient du gringue. Je me demandais vers quelle fille me tourner car elles avaient des qualités différentes. Je ne voulais pas me tromper car j'ai eu de nombreuses déconvenues dans mes histoires passées. Je me suis observé partir dans des ruminations qui augmentaient mon doute et me gelaient sur place. J'observais bien que cela devenait contre-productif et que je risquais de ne faire aucune rencontre. Je me suis dit : *Stop. Arrêtons de penser.* Je me suis laissé porter par l'élan et je me suis engagé en douceur et naturellement auprès de l'une d'elles. Tout se connectait bien. Il n'y avait pas besoin de se forcer. Nous étions en phase. Après quelques années, je suis toujours heureux avec elle. Certes tout n'est pas parfait mais au final je suis heureux et ma vie me va bien. Mon ventre a eu raison !

David

Arrêter de lutter et renoncer aux toxiques

Le besoin de survivre a développé chez nous une âme de guerrier. Jusqu'à il y a très peu de temps dans notre histoire, le monde était partout particulièrement hostile. La civilisation moderne date de moins de deux cents ans. Cet état d'esprit se traduit par l'expression : la vie est comme une jungle, c'est la loi du plus fort qui domine. Jean de La Fontaine n'avait-il pas dit que « la raison du plus fort est toujours la meilleure » ? D'ailleurs, beaucoup d'entre nous avons expérimenté la nécessité de combattre pour nous défendre et avancer dans la cour de récréation, à l'école ou au travail. Cet esprit

de combat, nous avons aussi tendance à l'appliquer envers nous. Nous menons de nombreuses batailles avec notre corps, nos émotions et nos pensées¹². Au final, cela fonctionne-t-il ? La bataille n'amène qu'à la bataille. L'histoire nous l'a suffisamment démontré !

Faute d'avoir appris à négocier la vie avec flexibilité, **notre doberman** (notre cerveau émotionnel) continue à nous vendre des comportements de lutte contre notre intériorité, au risque de nous éloigner de ce qui nous importe pour une satisfaction immédiate mais éphémère. Lorsque l'on ne va pas bien, manger du sucre, boire de l'alcool, prendre de la drogue ou fumer nous font nous sentir rapidement mieux. Mais cet effet ne dure que peu de temps. En outre, nous n'avons pas appris à vivre avec notre monde intérieur fait de pensées et d'émotions qui vont s'amplifier. Nous nous retrouvons coincés dans des comportements efficaces à court terme pour gérer des obstacles intérieurs et qui vont altérer notre humeur très rapidement.

Après une journée difficile, je mange facilement plusieurs carrés de chocolat. Je me dis que je l'ai bien mérité.

Lena

Lorsque j'ai terminé une conversation difficile avec un client, je vais fumer une cigarette. Cela me fait du bien.

Georges

Très souvent, en rentrant du travail, après une grosse journée, je me sers un ou deux verres en guise d'apéritif. Il faut s'octroyer des plaisirs après une dure journée de labeur ! Les journées sont bien stressantes !

Edwige

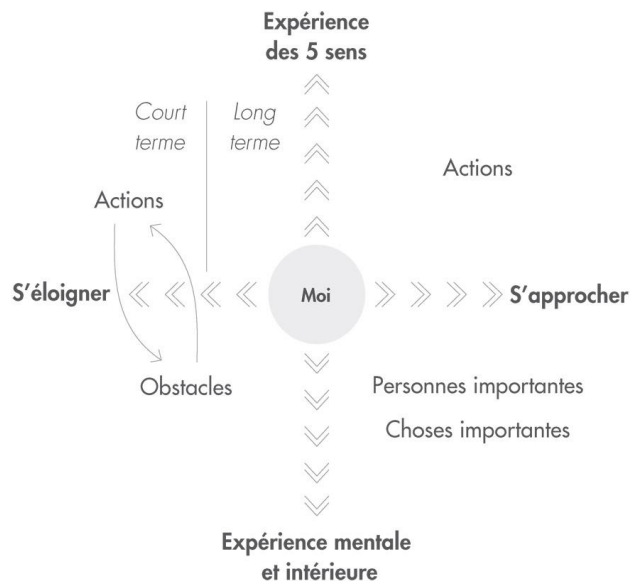
➡ Observez la durée de l'efficacité des comportements que vous choisissez d'appliquer pour traiter votre malaise intérieur.

Certaines pensées, émotions ou sensations corporelles sont parfois ressenties comme trop douloureuses. On les perçoit comme des obstacles à notre vie. Le risque est de rester focalisés dessus et de concentrer notre attention et notre énergie pour s'en éloigner. Un certain nombre de comportements sont alors efficaces comme boire de l'alcool, fumer, manger du sucre, se droguer, etc. La difficulté est que cette efficacité fonctionne à court terme et que l'effet disparaît à moyen terme. Non seulement l'effet ne dure pas mais en agissant de la sorte, nous n'apprenons pas à composer avec ces ressentis désagréables, inconfortables, douloureux et frustrants. Le risque de cette attitude est de recommencer inlassablement ces comportements qui nous offrent un bénéfice à court terme, qui nous enferment dans un cercle vicieux qui nous éloigne de ce qui compte pour nous et qui nous est précieux. Nous nous retrouvons coincés dans cette lutte avec notre intériorité dans un comportement répétitif et addictif.

À l'aide de l'exercice suivant, nous vous proposons d'observer de quel côté de la matrice se situent vos comportements malgré les obstacles intérieurs, combien de temps dure leur effet et comment évolue votre souffrance. Le piège de tous ces toxiques est qu'ils nous donnent l'illusion d'aller mieux, or aller mieux commence par y renoncer et faire de la place à notre souffrance existentielle.

Exercice

Observez les comportements qui coïncident dans la matrice ci-dessous en notant leur efficacité à court terme et à long terme ainsi que leur influence sur votre souffrance.



- ➔ Accueillir l'expérience intérieure exige un apprentissage et demande d'avoir des actions pour prendre soin de soi. La première étape commence souvent à se débarrasser des toxiques qui augmentent les ruminations et altèrent notre humeur.
- ➔ Choisissez la sobriété. On ne boit pas parce que l'on est déprimé. On est moins déprimé lorsque l'on ne boit pas. L'alcool déprime les personnes qui ne savent pas gérer leur fragilité.

➔ Supprimez les drogues. Jusqu'à 25 ans notre cerveau est en chantier. La consommation de drogue fragilise la construction de soi au risque de faire des dommages irréparables. La vie est trop précieuse pour jouer à la roulette russe avec la consommation de drogue. Il arrive parfois que la simple consommation d'un joint de haschisch soit à l'origine d'une anxiété chronique qui perdurera toute la vie. De plus, lorsque l'on se drogue, on n'est pas conscient de sa vulnérabilité. Ce qui est anodin pour une personne peut être dévastateur pour une autre. Le meilleur âge pour se droguer est la maison de retraite ! Notre cerveau est construit !

Privilégier le jeu à la lutte

La lutte nourrira vos ruminations et augmentera votre souffrance.

Le matin, c'est la course. Il faut lever les enfants, préparer les petits déjeuners, les habiller, prendre leur cartable, brosser les dents, être à l'heure à l'école tout en essayant de ne pas être en retard au travail. Il y a toujours un enfant qui se distrait à jouer ou qui oublie quelque chose. Le matin est un enfer que je traverse en apnée. Rien que d'en parler cela m'angoisse.

En thérapie, j'ai appris à observer mes actions et les choix que je faisais. J'ai pris conscience que je pouvais négocier certaines étapes de ce temps différemment. Je prépare le cartable et les habits la veille. Je prends le temps de me réveiller une demi-heure plus tôt pour faire un peu de yoga et prendre tranquillement mon petit déjeuner. Avec mes enfants, j'essaie de tout transformer en jeu. J'observe qu'ils écoutent

plus facilement lorsque je leur propose de faire la course à celui qui s'habille le plus vite pour les Jeux olympiques de la maison que si je leur dis : « Il faut se dépêcher car on va être en retard. » J'ai appris à faire de nouveaux choix plus fonctionnels. Le matin reste un moment intense mais je souffre moins de la lutte qu'auparavant. Je suis moins envahi par des pensées la veille ou le matin concernant la façon dont on va sortir de cette épreuve. J'ai appris aussi à renoncer à être perfectionniste. Quand il y a un raté, je prends conscience que ce n'est pas grave, juste désagréable ou embêtant. Ce sont mes choix. Je connais d'autres parents qui en font d'autres.

Marcel

Toute situation peut être vue comme un jeu. Le réaliser permet de prendre de la distance et de lui donner moins d'importance.

➡ Essayez de travailler, d'aller à des réunions de famille, de partager des moments avec des amis comme si c'était un jeu, un théâtre, une télé réalité. Comment c'est pour vous de faire cette expérience ?

1. « Chaque jour est une vie » est le titre d'une exposition de photographie faite par Yves Quemener sur le clown.

2. Thérapie de l'action et de l'engagement.

3. En référence au titre dynamique du célèbre livre de R. Harris *Passez à l'ACT : pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*, De Boeck, 2017.

4. « Je n'existe pas pour impressionner le monde. J'existe pour vivre ma vie d'une manière qui me rendra heureux. »

5. B. Schoendorf, *et al.*, *Guide de la matrice ACT*, De Boeck, 2017.

6. <http://www.aftcc.org/>

7. J.-C. Seznec, *J'arrête de lutter avec mon corps*, PUF, 2014.

8. En abscisse à gauche : je m'éloigne de ce qui m'est précieux. En abscisse à droite : je me rapproche de ce qui m'est précieux. En haut en ordonnée : ce qui est observable par les autres et par mes cinq sens. En bas : ce qui est à l'intérieur de nous.

9. J.-C. Seznec et L. Carouana, *Savoir se taire, savoir parler, op. cit.*

10. D. Miguel Ruiz, *Les 4 Accords toltèques*, Jouvence, 2016.

11. En abscisse à gauche : je m'éloigne de ce qui m'est précieux. En abscisse à droite : je me rapproche de ce qui m'est précieux. En haut en ordonnée : ce qui est observable par les autres et par mes cinq sens. En bas : ce qui est à l'intérieur de nous.

12. J.-C. Seznec, *J'arrête de lutter avec mon corps, op. cit.*

CHAPITRE 6

PRENDRE SOIN DE SOI À CHAQUE INSTANT DE SA VIE¹

Jardiner son quotidien

Un être humain est comme un jardin dont il faut s'occuper chaque jour au fil de la vie. Il n'y a pas un geste significatif qui va transformer notre vie et révolutionner notre façon d'être. Chaque geste est important et doit être significatif et accompli avec beaucoup d'amour pour soi. Ces gestes se pratiquent avec intention et bienveillance. C'est à chacun de connaître son corps et ses besoins pour construire ses rituels de bien-être. Prendre soin de soi commence dès que les paupières s'ouvrent le matin. Il ne s'agit pas de faire beaucoup de choses mais de petites choses significatives. En effet, beaucoup d'actions sont comme le sel dans la soupe. Il ne faut pas de grandes quantités pour changer le goût de la vie.

Je prends le temps de vivre chaque instant avec douceur. Au réveil, je pratique dix minutes de yoga pour me déchiffrer, saluer ce jour nouveau et m'accueillir. Je prends le temps de

me lever suffisamment tôt pour déguster un petit déjeuner avec des produits frais. Je prends le temps d'une douche et de me savonner avec douceur puis de me mettre les crèmes nécessaires. J'enduis mon corps avec amour et bienveillance. J'ai envie de me sentir bien et en paix avec mon corps et moi-même.

Adrienne

Nous pouvons observer le rythme de vie qui nous convient. L'école et la société nous construisent sur un modèle de performance, d'objectifs et de rentabilité. Une fois adulte nous avons la possibilité de réajuster notre façon de vivre pour être plus en adéquation avec soi. Cela demande de bouger les lignes et parfois de remettre en question les schémas parentaux. Dans les traditions amérindiennes, lors du passage adulte, on se donne un nouveau nom en adéquation avec soi. On quitte le nom donné par ses parents pour se définir à travers un nouveau nom d'adulte. Évoluer demande, de la même façon, parfois à tuer quelque chose en nous (un schéma, une posture, une attitude, des objectifs, etc.) pour renaître et nous recréer.

Dans ma famille, le travail est très important. Mes parents travaillent beaucoup dans l'idée de faire leur part pour la société. J'ai fait de très bonnes études et intégré une place de manager dans une grande société. Je travaille beaucoup aussi mais au prix de nombreux symptômes. Je me suis mis à présenter des troubles du sommeil le soir car j'avais la tête pleine. Le soir, en rentrant du travail, j'ai commencé à grignoter, à avoir des crises de boulimies, et à boire et à fumer. Je me suis mis à grossir à force d'être sédentaire. Je n'arrivais pas à faire comme certaines collègues qui

enchaînaient les cadences au travail avec les cadences en salle de sport pour tenir le coup et leur corps. J'ai eu de plus en plus de problèmes psychosomatiques. Bizarrement, dès que je partais à la campagne et que je ralentissais, j'étais mieux dans mon corps et mon esprit était plus paisible. Je me suis décidée à faire un bilan de compétences et à faire le point sur mon projet professionnel et mon projet de vie. J'ai vite compris que ma façon de vivre d'aujourd'hui n'était pas fonctionnelle. Elle n'offrait aucune possibilité de prendre soin de moi et de récupérer de mes journées denses. J'ai donc décidé de changer de métier et de partir vivre dans une ville de province de taille moyenne. Certes, je n'ai plus une carrière professionnelle flamboyante et je gagne moins bien ma vie mais je suis plus heureuse et plus épanouie. Je ne vis plus dans l'idée d'atteindre des objectifs mais dans le plaisir du présent. J'ai une maison, un jardin et je vais au travail à vélo à mon rythme. Je termine à 17 heures et j'ai du temps pour mes enfants et pour d'autres activités qui m'épanouissent. Cela a été un peu dur pour mes parents de me voir prendre ce virage professionnel mais ils voient que je vais beaucoup mieux.

Guillemette

Ne pas rater une occasion de se reposer et de bien dormir

Depuis les années 1950, nous avons perdu deux heures de sommeil. La société des loisirs et de la consommation nous distrait de nos besoins fondamentaux. Les écrans stimulent notre cerveau, et l'empêchent de se reposer et de récupérer. Ne ratez jamais une

opportunité de dormir. Toutes les occasions sont bonnes pour soigner sa fatigue, récupérer et s'inscrire dans un rythme de vie respectueux malgré les contraintes, les envies et les sollicitations. Choisir de prioriser son sommeil est toujours gagnant mais sans en faire une obsession qui aura l'effet inverse. Dormir, cela se prépare et s'entraîne. Dormir n'est pas une bataille et une lutte !

Comment est-il possible d'établir une bonne hygiène de sommeil ?

- ➡ Mettez-vous en mode automatique en organisant un rituel d'endormissement. Choisissez un enchaînement d'étapes mécaniques qui vous recentrent sur vous et l'instant présent. Ce rituel vous amène progressivement au coucher et à l'endormissement. Cette descente de l'attention et de l'énergie vers le coucher se pratique comme une routine.
- ➡ Ne pratiquez pas de sport avant de dormir. Il fatigue le corps mais éveille l'esprit. Pas de bain non plus car il détend le corps mais éveille aussi le cerveau.
- ➡ Couchez-vous à heure régulière et avant minuit (loi de Cendrillon).
- ➡ Baissez la température de la pièce. Le corps a besoin de se refroidir le soir. Si besoin, prenez une douche fraîche avant de vous endormir ou mettez votre oreiller au frigo.
- ➡ La lecture (livre, revue, mot mystère) est importante avant de vous endormir. Elle fixe l'attention et l'activité cérébrale sur des sujets non problématiques si l'on a tendance à ressasser.
- ➡ Fermez tous les écrans une heure avant de vous endormir (télévision, ordinateur, écran de lecture, etc.) parce que ces

appareils ont un effet stimulant sur le cerveau et le sommeil sera moins réparateur.

- ➡ Ne résolvez pas des problèmes le soir. Notez-les sur une *to-do list* si besoin. Les problèmes, les contrariétés ou les difficultés se résolvent le matin. Après 16 heures, ils favorisent les ruminations et les troubles du sommeil.

Comment gérer les difficultés de sommeil ?

- ➡ Si vous ne vous endormez pas après 20 ou 30 minutes... rallumez et ouvrez le livre. Levez-vous et pratiquez quelques activités sans mettre en route le cerveau.
- ➡ Si besoin, prenez des somnifères de façon temporaire. Il est préférable ne pas en prendre sept jours sur sept car vous risquez de développer une habitude comportementale qui fera le lit d'une dépendance. Comme dans la vraie vie personne ne dort bien tous les jours, prenez des somnifères 5 jours sur 7 en choisissant les jours les plus adaptés.
- ➡ Lorsque vous vous réveillez la nuit, ne regardez pas l'heure sur le réveil. Si vous avez le sentiment que cela fait dix minutes que vous tournez en rond, levez-vous pour faire deux ou trois activités mécaniques (boire, aller aux toilettes, ranger deux ou trois papiers, arroser une plante, etc.), en laissant de côté le cerveau pensant, puis recouchez-vous au bout de 10 ou 20 minutes. Ne fumez surtout pas. La masturbation chez les hommes est un puissant somnifère !
- ➡ Évitez de prendre un somnifère au milieu de la nuit.
- ➡ Si besoin prenez de la phytothérapie qui peut avoir un effet doudou et rassurant tout en favorisant le sommeil (tilleul,

passiflore, etc.).

- ➔ Si les troubles du sommeil s'installent, consultez un spécialiste (médecin généraliste ou psychiatre) : gare à l'automédication. Il existe des centres du sommeil dans des hôpitaux où l'on peut faire des enregistrements pour essayer d'observer s'il y a un trouble du sommeil et proposer des conseils précis.

Le meilleur sommeil est celui de l'adolescence. Ensuite, il s'altère en vieillissant. Dormir s'apprend et s'entraîne. En outre, si l'on ne dort pas bien, il ne faut pas dramatiser. En effet, si l'on en fait un problème, on risque de développer une vigilance particulière et des pensées qui vont être un frein pour les nuits suivantes, et engendrer un cycle non vertueux.

Lorsque l'on ne dort pas bien, on peut récupérer le lendemain en faisant de grands bâillements dans la journée et une sieste (ou un temps calme) de moins de trente minutes dans la journée. Le soir suivant, on se couche plus tôt et notre sommeil se régule progressivement. Les troubles du sommeil se nourrissent de la volonté de contrôler le sommeil et d'avoir un sommeil performant pour être opérant et performant dans la journée. La course au résultat saborde notre rythme de vie et détériore notre cycle de sommeil. Pour reprendre le titre d'un documentaire de Yen Le Van sur la pleine conscience, il vaut mieux *respirer, sourire et vivre* quoi qu'il nous arrive !

Se connecter à son corps et à ses sens

« La grande erreur de notre temps, cela a été de pencher, je dis même de courber l'esprit vers la recherche du bien-être »

matériel. Il faut relever l'esprit de l'homme, le tourner vers la conscience, vers le beau, le juste et le vrai, le désintéressé, et le grand. C'est là et seulement là que vous trouverez la paix de l'homme avec lui-même et par conséquent la société. »

Discours de Victor Hugo à l'Assemblée nationale le
11 novembre 1848

Renouez avec les choses simples de la vie

Se connecter à son corps et à ses sens, cela permet de réhabiliter son être et de mettre un peu en jachère son esprit afin qu'il se repose et récupère. En outre, l'activité physique et sensorielle a des vertus anxiolytiques et antidépressives qui feront diminuer les ruminations.

En effet, de tout temps les humains ont pratiqué des activités qui les ramenaient dans le présent, les apaisaient et fixaient leur pensée. Au Royaume-Uni, des médecins retrouvent les vertus des « prescriptions sociales ». En effet, plusieurs programmes de santé dans les pays anglo-saxons intègrent des activités comme le jardinage dans la prise en charge des patients. En France, à l'époque des asiles, on connaissait les vertus de ce type de prise en charge. Les patients internés avaient de nombreuses possibilités d'activités au sein de ces grands espaces qu'étaient les asiles psychiatriques. Ils pouvaient jardiner, travailler à la laverie et faire de l'art-thérapie. L'hôpital Sainte-Anne, à Paris, possède une collection importante des œuvres produites au sein de son établissement. Autrefois, il y avait même des fermes dans les établissements psychiatriques. Elles ont d'ailleurs permis aux patients de survivre dans les périodes de guerre. Tout cela a disparu progressivement après la Seconde Guerre mondiale avec l'industrialisation du soin.

S'INSPIRER DU BON SENS DES ANCIENS

Nos anciens pratiquaient avec sagesse des activités manuelles pour « purger » leurs émotions ou apaiser leur esprit en se focalisant sur une tâche manuelle. Par exemple, lorsqu'il y avait des conflits dans la maison, les grands-mères prenaient plus de soin à récurer leurs casseroles pour se soulager et s'apaiser. Les femmes avaient souvent un ouvrage sur elles : tricot, point de croix, couture... Probablement qu'en plus de l'intérêt qu'elles portaient à cette activité et l'utilité de celle-ci, cette activité leur apportait des bénéfices psychologiques comme fixer leur attention, rassembler leur esprit que des émotions pouvaient mettre en désordre, et se protéger des vagabondages et des ruminations. Les hommes partaient respirer dans leur jardin ou allaient à la pêche...

Quoi qu'il en soit, il est bénéfique de mener des occupations manuelles que vous avez choisies et qui mettent en mouvement. Une étude menée à l'université de Gloucestershire, au Royaume-Uni, auprès de 1 300 patients notamment, a permis de démontrer que des cours d'art permettent d'améliorer significativement le bien-être.

- ➡ Faites votre jardin, arrosez vos fleurs et retirez les mauvaises herbes en rentrant du travail.
- ➡ Intégrez au moins deux activités plaisantes par semaine : de nouvelles activités et des activités que l'on aime.

LA SURCHARGE MENTALE

Lorsque l'on a une famille, surtout pour les femmes, toutes les activités que l'on a sont soit pour le travail, soit pour les enfants, pour la famille, pour le conjoint... Finalement, il n'y a plus de temps pour soi et l'on s'oublie au fil des années au risque de se flétrir, de déprimer, de vagabonder dans sa tête pour fuir un quotidien qui n'est pas épanouissant. On s'apaise en grignotant ou en faisant le loukoum mais on finit vite par se détester en se voyant dériver. Heidegger dit que « [être] dévor[é] par la routine quotidienne vous détourne de préoccupations plus profondes et d'un examen de soi plus pénétrant² ».

Il est donc nécessaire de se prescrire deux heures par semaine, une activité rien que pour soi. Cette activité n'a pas besoin d'être intelligente, productive, il s'agit juste de s'offrir un temps pour soi qui nous fasse exister et nous remette en contact avec nous-mêmes. Ce temps a plus de vertu s'il a du sens pour soi, s'il nous met en lien social ou s'il agit sur notre corps.

« J'avais la tête pleine du travail et de la vie à la maison. Je ressentais un trop-plein qui m'usait. J'ai décidé de me mettre à la sculpture tous les samedis matin. Je pétris de la glaise comme une forcenée. Je suis dans mes mains et plus dans ma tête. Cela m'apaise. »

Myra

« Je sentais bien que j'avais besoin d'une soupape. J'ai intégré une chorale. C'est super. En effet, cette activité me fait du bien. Pas besoin d'être performante car je peux me fondre dans la masse. De plus, cette activité n'est pas contraignante car je peux manquer une séance sans

problème. Lorsque je chante, j'oublie tout. Ressentir la force de notre chœur me fait vibrer et me procure beaucoup d'énergie. C'est très intense. J'adore ! »

Apolline

Mettez-vous en marche : pratiquez un exercice physique jour après jour

Une activité physique pour une meilleure activité cérébrale³ !

L'exercice physique a des vertus anxiolytiques et antidépressives. Pratiquer la marche pendant 45 à 50 minutes et ce trois fois par semaine a un effet aussi efficace qu'un traitement antidépresseur, particulièrement dans le cas de dépression légère⁴. L'exercice physique violent n'amène rien de plus, donc n'est pas plus efficace. Il ne s'agit pas ici d'une marche intentionnelle pour nous mener quelque part ou pour atteindre un objectif sportif ou autre, mais d'une promenade pour se retrouver et être en connexion sensorielle avec son environnement. L'objectif est de se décentrer de soi pour s'ouvrir à ce qui se présente à nous, à notre expérience sensorielle.

Je fais régulièrement de la randonnée, notamment le chemin de Compostelle. Lors de ces randonnées, j'ai l'impression de défragmenter mon cerveau et de mettre mon compteur à zéro. Au début, je pensais que c'était ennuyeux de marcher. En fait lors des randonnées, je fais plein de rencontres et je découvre des paysages fabuleux. Je ne pensais pas que la France était un pays si varié et si joli. Je sais maintenant que je n'ai pas forcément besoin d'aller à l'autre bout du monde et

de faire des voyages onéreux pour vivre quelque chose de fort et croiser de grands espaces. Il existe plein de chemins de randonnée et de pistes cyclables traversant notre pays et ma ville aussi. Il suffit de se dire : en route !

Casimir

La marche en pleine nature réduit les ruminations mentales en proposant des ressentis émotionnels agréables. Elle nous aide à mettre de côté les sujets trop lourds. Elle allège notre esprit de pensées encombrantes et empêche que la pensée se fige. Tout doucement, en harmonisant notre corps et notre souffle à ce mouvement, nous générons un silence qui gagnera aussi notre esprit⁵. En libérant de la place dans notre tête, nous pourrons nous ouvrir à une expérience émotionnelle et sensorielle plus apaisante. Enfin, la marche est une activité physique ouverte à tous quels que soient notre forme physique et notre âge.

J'ai un travail très prenant qui peut vite être usant. Dès qu'il fait beau, je prends vingt minutes sur ma pause de midi pour marcher tranquillement dans le parc à côté de ma société. Depuis que je fais cela, je sens que je suis beaucoup plus détendue. En outre, j'observe que parfois des solutions m'apparaissent brutalement alors qu'à mon bureau je mets parfois des heures à me ronger pour trouver une voie de sortie à un problème. Maintenant je sais que face à une difficulté, je dois savoir laisser reposer celle-ci si je ne trouve pas la façon de faire au bout d'un certain temps et que ma prochaine marche fera émerger la piste à suivre !

Ethel

Travaillez en marchant !

Des études ont montré que la marche stimulait la créativité. En entreprise, il se développe des *Walking meeting*.

Je suis chef de projet au sein d'une grande entreprise. Je n'en pouvais plus de toutes ces heures assises derrière mon bureau ou à perdre du temps en réunion. Je passais beaucoup de temps le soir, chez moi, à repenser à mon travail pour trouver des solutions à différents problèmes.

Suite à une formation sur la façon de travailler ensemble autrement, j'ai modifié ma façon de manager. Le matin, avec mon équipe, je fais une réunion de vingt minutes debout face à un tableau. J'organise des déjeuners de travail avec mes collaborateurs dans un parc proche de mon entreprise. Après le déjeuner, je fais une réunion de trente minutes en marchant avec quelques personnes autour de thématiques du moment. Depuis que je pratique cela, je me sens mieux dans ma tête et mieux dans mon corps. Je rentre le soir moins assommée par mon travail même s'il reste prenant et fatigant. J'ai l'impression de moins ressasser le soir. En outre, je trouve mon équipe plus souriante et plus épanouie.

Carole

Les vertus des *Walking meetings* sont nombreuses :

- Ils améliorent la santé.
- Ils rendent possible l'activité physique lorsque le travail prend trop de place.
- Ils retirent l'impression de perdre du temps en réunion.
- Ils procurent du bien-être physique et mental.

- Ils améliorent l'efficacité au travail, la productivité et la gestion du temps en mettant tout le monde en mouvement.
- Ils développent l'esprit d'équipe.
- Ils facilitent la prise de décision.
- Ils rompent les distinctions hiérarchiques en mettant tout le monde côte à côte.
- Ils stimulent la créativité et permettent plus facilement de résoudre des problèmes. En étant actif physiquement, on est actif intellectuellement ce qui évite de se perdre dans des ressassements, des commentaires ou des ruminations.
- Ils améliorent la communication dans les équipes.

Pensez plus librement et plus légèrement avec vos pieds !

De nombreuses études ont montré que sortir pour aller marcher rapidement pendant dix minutes permet de s'extraire de notre emprise mentale lorsque l'on est pris dans des ruminations ou des ressassements.

Je suis plutôt une ruminante. J'avais tendance à somatiser et à tout le temps me plaindre de quelque chose. Depuis que je pratique la marche le week-end en forêt, je me sens plus ancrée dans la vie et présente à moi. Désormais, je cohabite différemment avec mon corps. Il n'est plus cet ennemi et j'ai moins tendance à le juger et à le bâcher. J'en prends soin pour pouvoir continuer mes promenades.

Zoé

De nombreux philosophes ont utilisé la marche pour penser : Kitaro Nishida à Kyoto, Kant à Königsberg. Les philosophes grecs péripatéticiens (qui aiment se promener) comme Aristote qui réfléchissait et discutait avec ses pairs lors de déambulations. Christophe André⁶ a souvent amené ses patients dans le parc Montsouris derrière l'hôpital Sainte-Anne pour des marches psychothérapeutiques. D'autres études ont montré que des lycéens amélioraient leurs compétences cognitives s'ils commençaient la journée par trente minutes d'exercices physiques. Alors, plutôt que de faire tourner notre hamster⁷ dans notre tête, faisons-lui régulièrement se dégourdir les jambes en pleine nature !

Faites rayonner la vie sur vous !

Non seulement nous vivons de plus en plus sédentaires mais de plus enfermés dans nos maisons comme dans notre tête. Beaucoup d'entre nous sommes en déficit de vitamine D. Les apports en vitamine D se font grâce aux aliments mais aussi par l'exposition à la lumière qui stimule la fabrication de vitamine D par notre peau. Si l'on connaît l'importance de la vitamine D sur notre santé osseuse, il a été découvert son impact sur notre humeur. On retrouve d'ailleurs des récepteurs à la vitamine D dans le cerveau. On pense de plus en plus qu'un déficit en vitamine D participe à notre vulnérabilité dépressive. Il peut être nécessaire de prendre chaque mois une ampoule buvable.

En outre, être sédentaire et être enfermé dans sa maison et son travail a un impact sur nos rythmes de vie. Une désynchronisation de ces rythmes est aussi source d'une vulnérabilité dépressive.

Nous avons donc besoin d'être arrosés de lumière et de mouvements. Plus on s'expose tôt le matin à la lumière du jour, mieux est notre humeur. Alors, le matin, ouvrez grand vos fenêtres. Prenez un shoot d'air ensoleillé. Sortez dès que possible pour avoir un lien social le matin.

Idées :

- ➡ Prenez votre café à une terrasse le matin.
- ➡ Allez chercher votre pain ou votre journal au lever.
- ➡ Faites un tour de jardin.
- ➡ Faites une marche ou un footing de 15 à 30 minutes le matin avant le réveil de la maison.
- ➡ Promenez votre chien, sortez les poules, etc.

J'habite en banlieue et mon rythme est plutôt métro-boulot-dodo. Pour faire plaisir à mes enfants, j'ai acheté des poules et construit un poulailleur au fond du jardin. Malgré leurs promesses, très vite, c'est moi qui me suis retrouvé à m'occuper des poules. Après avoir maudit les enfants de cette nouvelle corvée, je me suis rendu compte que de sortir tous les matins avant le petit déjeuner, pour faire les 15 mètres qui me séparent du poulailleur, me procure une marche méditative au grand air et à la lumière qui me font un grand bien. En outre, j'avoue un certain plaisir enfantin à regarder s'il y a des œufs pour les déguster ensuite ! Je suis fier de pouvoir manger ma production.

Jérôme

Lorsque le temps et le rythme de vie ne le permettent pas, il ne faut pas hésiter à prendre régulièrement une supplémentation en vitamine D ou à s'acheter une lampe ou des lunettes à UV. Certaines personnes trouvent des bénéfices à se rendre en hiver dans un pays ensoleillé.

Offrez-vous un temps artistique : dessin, collage, musique, peinture, etc.

L'activité artistique diminue le stress. En effet, des expériences ont montré que la pratique pendant 45 minutes d'une activité artistique permettait de diminuer la concentration salivaire de cortisol (hormone du stress). De plus les participants à cette étude déclaraient avoir trouvé la séance apaisante et agréable. D'autres études ont montré l'impact de l'art-thérapie sur la gestion du stress et la connectivité cérébrale notamment du réseau neuronal dit « par défaut ». Elle améliore l'introspection, l'attention à ses émotions et à ses souvenirs autobiographiques pour les traduire dans un geste moteur et sensoriel mettant de côté la machine à pensées servant à trouver des solutions. L'art-thérapie améliore les douleurs et a montré tout son intérêt dans la prise en charge du burn-out. Elle diminue l'épuisement émotionnel, le désintérêt et la perte de sentiment d'accomplissement personnel⁸. La pratique artistique permet d'aborder le présent, en se détachant du résultat, pour juste exprimer, en se nourrissant de l'énergie émotionnelle, ce qui se présente à soi. Dans cette expression, on retrouve du sens, de la curiosité et de la créativité⁹.

Je me suis mis au coloriage comme un enfant ! Cela me fait sourire mais j'observe que cela me recentre et m'apaise. Lorsque je colorie, je ne pense plus à rien, j'ai l'impression

que le temps est suspendu. Je suis à mon dessin et tout le reste n'a plus d'importance. Cela me fait penser à mes parents lorsqu'ils téléphonaient à l'époque des téléphones à fil et qu'ils dessinaient sur une feuille de papier sur la commode de l'entrée.

Anatole

Do it yourself

Il est important d'avoir des réalisations personnelles pour ressentir une satisfaction concrète chaque jour qui vous ancrera dans la vie. En outre, vous pourrez contempler celle-ci lorsque le doute vous assaillira sur la valeur que vous pouvez avoir et sur l'intérêt de votre vie. La vie est faite avant tout de petits bonheurs du quotidien plutôt que de rêver une vie que l'on n'aura pas : faites votre soupe vous-même, cuisinez des gâteaux, jardinez, bricolez, faites de la couture, du tricot, etc. Peu importe votre création du moment qu'elle est significative pour vous. Lancez-vous ainsi des petits défis dans le quotidien.

Le principe du hobby japonais :

- Faites cette activité personnelle aussi sérieusement, sinon plus, que votre activité professionnelle.
- Le but de cette activité ne sera pas lucratif.
- Cette activité n'aura pas forcément de spectateur (par cette démarche, vous n'alimenterez pas une théâtralité), ni d'auditeur (vous ne passerez pas votre temps à faire le récit de ce travail).
- Ce hobby participera à votre équilibre.

- Vous le développerez en secret avec l'espoir d'éveiller en vous des zones endormies.
- Au final, le sens de ce travail sera d'œuvrer pour élargir votre être que tant de forces tendent à rétrécir.

Je me sens envahie par le matérialisme de la vie actuelle. Faire des cadeaux était devenu une souffrance car je me sentais prisonnière d'une société de consommation dans laquelle je ne me reconnais pas. Un jour, j'ai décidé de fabriquer mes cadeaux. Je fais des bougies, je fabrique des sacs, je tricote et plein d'autres choses pour les gens que j'aime. Ces réalisations sont source de satisfaction. Lorsque je revois ces objets chez les personnes que j'aime, cela égaie mon cœur.

Gaétane

Offrez-vous quelque chose pour rééquilibrer votre vie

La vie nous joue parfois des tours. Certains événements de vie sont rugueux et piquent ou nous surprennent. Si l'on n'y prend pas garde, les accrocs de la vie alimentent notre ressentiment et nourrissent nos ruminations. Si la vie secoue et peut être rock'n'roll, ce n'est pas une raison pour la subir sans agir pour restaurer un certain équilibre. Lorsque la balance est déséquilibrée, nous risquons de nous laisser embarquer dans des commentaires négatifs et de nourrir nos scénarios-catastrophes.

Pour ma part, dès qu'il m'arrive un événement heureux ou malheureux, je prends soin de lever un verre de champagne pour saluer la vie qui me joue des tours. Je tâche d'être bon

joueur face à ce qui se présente à moi. En tout cas, la vie, c'est comme le Loto. Seuls les gens qui ont joué ont gagné. Lorsque ma femme m'a quitté, j'ai ralenti, je me suis assis, j'ai fait de la place à ma tristesse et j'ai bu un verre de champagne. Ensuite, j'ai organisé une fête de divorce. La vie s'est présentée ainsi à moi.

William

Lorsqu'une journée ou une semaine de travail a été éprouvante, prescrivez-vous quelque chose pour la rééquilibrer. Cette prescription n'est pas forcément matérielle. Cela peut être aussi un moment, un contact comme un échange : se faire serrer dans les bras par quelqu'un que l'on aime, écouter une musique, s'asseoir et admirer un paysage, écouter des enfants jouer, prendre le temps de marcher et de faire la touriste à l'endroit où l'on vit, aller au hammam, se faire faire les ongles... S'offrir quelque chose, car ne l'oublions pas, quoi qu'il arrive, nous le valons bien !

Quand une journée est difficile, je fais toujours une pause dans un jardin à côté de mon travail pour respirer, regarder les fleurs évoluer au rythme des saisons, regarder les personnes qui passent. Je le fais simplement et sans attente. Cela m'aide à me recentrer. Cela me fait du bien.

Henri

Aussi pour restaurer notre équilibre, après une dispute, une frustration, un accroc au travail, ne nous laissons pas happer par les résonances de ceux-ci. Recentrons-nous dès que possible sur un sujet très personnel. Que pouvez-vous faire ? Quel sujet a vraiment de l'importance pour vous ?

Lorsqu'elle était très jeune, l'actrice, chanteuse et écrivain **Helena Noguerra** a dû poser pour des photos en Tanzanie. Elle s'est sentie désarçonnée par la situation, et prise d'anxiété et de peur à l'idée de ne pas être à la hauteur de son travail de mannequinat. En voyant les Massaïs vaquant autour d'elle, sans faire un problème de leur situation, bien loin des standards occidentaux, elle s'est dit : « Les Massaïs s'en moquent » de tout ce matérialisme et ce confort. Aussi, à chaque fois qu'elle est confrontée à une situation difficile, elle se redit cette phrase : « Les Massaïs s'en moquent » afin de prendre de la distance et ne pas dramatiser ce qui lui arrive.

➡ Quelle phrase ou maxime pourrait vous aider à vous recentrer ?

Remettez-vous en route dans le présent

Avancez pas à pas, sans chercher un résultat mais juste en choisissant une direction. Chaque action du présent est une brique qui permet de bâtir notre vie. C'est ensuite que nous nous émerveillerons de ce qui a été construit. On en pose une par-ci et une par-là, ainsi de suite. Certaines vont s'empiler et être des propositions que nous choisirons ou non d'explorer. Au fur et à mesure que nous avancerons des vagues se proposeront à nous. Prenons-les, surfons dessus et nous verrons ensuite où elles mènent. Cela sera toujours des opportunités. Être dans l'action et le sensoriel, ici et maintenant, nous protège des ruminations et des commentaires futiles et inutiles.

➡ Écrivez dans un carnet vos actions, vos réalisations, vos sensations, vos kifs, vos petits bonheurs du jour qui ont constitué

ce présent.

- ➡ Notez vos exploits, vos tentatives, vos essais qui font de vous le héros de votre vie.

Être en pleine conscience de l'instant présent

*« Ne vous encombrez pas l'esprit de pensées inutiles.
À quoi bon ruminer le passé, anticiper l'avenir ?
Restez dans la simplicité de l'instant présent. »*

Dilgo Khyentsé Rinpoché

La conscience du moment présent nécessite attention et concentration pour nous adapter à ce qui se présente à soi. Cette adaptabilité requiert une flexibilité intérieure pour suivre le flux continu de nos ressentis intérieurs. Elle demande de savoir prendre du recul et de pouvoir imaginer le point de vue de nos interlocuteurs.

- ➡ Ne ratez pas une opportunité de faire une pause malgré la *to-do list* vertigineuse qui se présente à vous. Arrêtez-vous pour ressentir que vous êtes extrêmement vivant à cet instant, ouvrez-vous à ce qui est et accueillez ce qui se présente à vous.
- ➡ Pour ne pas être absorbé par votre machine à pensées et toutes les injonctions qu'elle produit (« Il faut », etc.), ancrez-vous dans l'instant présent. L'un des objectifs de la méditation est de muscler votre capacité à être au contact de l'expérience présente. La pleine conscience est une déclinaison occidentale et laïque de la méditation.

Un aphorisme en méditation dit qu'il est bon de méditer 15 minutes par jour mais, si l'on n'a pas le temps, il est nécessaire de méditer 1 heure...

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

« Nous ne manquons pas de temps, mais nous en avons beaucoup dont nous ne savons pas tirer profit. »

Sénèque

La pleine conscience est une pratique de psychothérapie développée par Jon Kabat-Zinn à l'université médicale du Massachusetts.

Il s'agit d'une forme de méditation qui vise à développer un certain état de conscience. Celui-ci consiste à porter intentionnellement son attention au moment présent sur l'expérience qui se déploie moment après moment, sans la juger. Il s'agit de faire l'expérience de ce qui se présente en nous, avec ouverture, et de l'explorer sans la juger ni la commenter : nos perceptions à l'aide de nos cinq sens, nos sensations corporelles, nos émotions, nos pensées.

LA PLEINE CONSCIENCE : HISTOIRE ET PROTOCOLE

Jon Kabat-Zinn a développé cette pratique au sein de la clinique de réduction du stress qu'il a fondée. En effet, médecin, il s'est intéressé aux relations corps-esprit pour la guérison et aux diverses applications cliniques d'entraînement de méditation de la pleine conscience (*mindfulness*) pour les personnes atteintes de douleurs chroniques et/ou de désordres associés au stress. Kabat-Zinn a commencé à enseigner la réduction du stress fondée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) à la clinique de réduction du stress en 1979. MBSR est un cours de huit semaines qui combine la méditation et le hatta yoga pour aider les patients à faire face au stress, à la douleur et à la maladie, en utilisant la conscience de l'instant présent instant après instant. Une telle pleine conscience aide les participants à utiliser leurs ressources intérieures pour obtenir bonne santé et bien-être. Kabat-Zinn et ses collègues ont étudié les effets de la pratique de la conscience de l'instant présent, instant après instant, sur le cerveau, mais aussi comment il traite les émotions, en particulier lors du stress, ainsi que les effets de la méditation sur le système immunitaire.

Actuellement, il existe deux principaux protocoles de pleine conscience utilisés en thérapie :

- la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) qui a fait ses preuves dans la prévention de la rechute dépressive ;
- la *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) qui est utilisée dans le traitement du stress et des pathologies associées.

Ces deux protocoles durent huit semaines en suivant un programme normé et validé. Cela consiste en une séance collective par semaine animée par un instructeur et des exercices d'une durée d'une heure par jour à faire chaque jour entre les séances. Pour obtenir le titre d'instructeur, il est nécessaire de faire une formation spécifique qui sera validée par l'Association pour le développement de la méditation (ADM)¹⁰. Ces deux protocoles sont intéressants pour les méditations

pratiquées mais aussi pour les échanges que les participants font sur leur expérience et leur vécu intérieur ressenti au cours des exercices.

Il existe de nombreuses études scientifiques montrant l'effet de la méditation sur la réactivité émotionnelle et cognitive, la flexibilité cognitive, la rumination, l'autocompassion et la pleine conscience mais aussi sur la douleur, l'anxiété, la dépression, les maladies cardiovasculaires, les troubles alimentaires, le stress.

De plus, différentes études ont montré l'impact de la pleine conscience sur le fonctionnement cérébral et sur l'immunité, notamment chez des personnes souffrant de cancer. L'impact de la pleine conscience est aussi biologique. Différentes méta-analyses ont révélé des preuves provisoires que la méditation de pleine conscience est associée à des changements dans certains biomarqueurs de l'activité du système immunitaire.

Pratiquez la pleine conscience au quotidien

« Le temps mène la vie dure à ceux qui veulent le tuer. »

Jacques Prévert

Au quotidien, nous ne sommes pas toujours là avec nous-mêmes. Notre attention est happée par les objectifs, les choses à faire, les responsabilités, etc. Nous avons de multiples façons d'échapper au moment présent et au ressenti qu'il procure. Voici quelques exemples :

- travailler comme une abeille ;
- papillonner ;
- faire l'autruche ;

- se tourner les pouces ;
- rationaliser ;
- l'hyperactivité ;
- se faire du souci ;
- être stoïque...

➡ Lesquelles de ces attitudes ci-dessus pratiquez-vous ?

Il est possible de méditer quelques minutes dans le métro, le bus ou le train, malgré le bruit, en portant son attention sur sa respiration pour faire surgir le calme. Dans la voiture, malgré la vigilance nécessaire à la conduite, il est possible de prendre conscience des vibrations du moteur à travers le volant, de sa respiration, de l'air sur son visage si la fenêtre est ouverte, etc. Au bureau ou lors de réunions, vous pouvez vous connecter, en toute discrétion, à vos appuis sur le fauteuil, à la luminosité ou la couleur de la pièce pour être bien présent à ce qui vous entoure. Ces pauses vous ouvrent et vous reconnectent à vous-même alors que tant de choses amènent à courir et à se perdre. Ces exercices vous permettront de diminuer vos crispations mentales, votre irritabilité ou votre morosité dues au stress. Avec le temps, ce travail d'ouverture aura un impact sur votre santé physique et vous protégera du burn-out et de la dépression.

Sofia Coppola est une cinéaste qui sait filmer l'instant présent et les temps suspendus.

Dans *Marie-Antoinette*, on voit la princesse venant d'Autriche pour se marier à un inconnu en France, laisser traîner sa main hors du carrosse pour respirer cet entre-deux, entre deux moments de vie. Elle filme ce temps suspendu de l'adolescence entre l'insouciance de l'enfance et la

responsabilité du monde adulte. Dans ce film, la réalisatrice étire le présent pour nous faire accéder aux sentiments de Marie-Antoinette à travers quelques anachronismes. Cette jeune femme gourmande de la vie essaie d'en profiter le plus longtemps possible avec l'insouciance de son âge jusqu'à ce que sa vie lui échappe. Elle vit pour jouer. Elle s'amuse, achète des chaussures et multiplie les expériences sexuelles pour compenser le désespoir de sa situation et le vide de sa vie.

Dans un autre film de Sofia Coppola, *Somewhere*, on suit Johnny Marco, acteur à Hollywood, résidant pour un temps indéterminé au Château-Marmont, sur Sunset Boulevard. Entre la promo d'un film et la préparation d'un suivant, l'acteur ne sais pas quoi faire de lui-même. Sofia Coppola filme encore plus, dans cette œuvre, les temps de pauses où l'acteur ne fait rien mais qui nous donnent accès à l'intimité d'un personnage et à son spleen dans ce repaire feutré du Tout-Hollywood. C'est un film de sensations et d'émotions extrêmement riche.

➡ Essayez régulièrement de ralentir pour observer l'instant présent.

Dans le film *Voyage en pleine conscience*, on suit des moines bouddhistes au monastère du Village des pruniers en Dordogne. À chaque fois que les heures sonnent à l'horloge, chacun s'arrête pour prendre conscience de l'instant.

➡ Pratiquez de même et fixez-vous un rituel où vous prenez le temps de vous connecter à l'instant, au lieu d'être happé par des objectifs, des résultats ou laisser fuir votre attention vers ce qui suit.

Par exemple :

- Commencer par lever le nez de ce livre, pour respirer l'instant présent et observer les échos intérieurs de cette lecture.
- Lorsque vous prenez une douche, soyez vraiment présent à celle-ci, à sa température, au ruissellement de l'eau sur votre corps, au savonnement de vos mains sur votre corps et non déjà happé par la journée qui va suivre.
- Lorsque vous marchez, soyez pleinement au contact de vos pieds au sol, au vent sur votre visage, au paysage qui vous entoure au lieu de vous préoccuper de la réunion suivante, du texte à écrire ou de tout ce que vous avez encore à faire.
- Dans les transports en commun offrez-vous une pause méditative.
- Au cours d'une conversation, prenez conscience de la distance entre vous et vos interlocuteurs. Est-ce toujours la même ? Remarquez comment cette distance est personnelle et varie selon les individus. Tentez de vous rapprocher ou de vous éloigner pour observer les interactions. Soyez curieux et joueur de l'instant !
- Lorsque vous mangez, prenez le temps d'explorer dans votre bouche chaque goût, chaque texture et l'expérience tactile, olfactive et gustative de la mise en bouche.
- Pratiquez une [carte SIM](#) plusieurs fois par jour, notamment dès que vous entrez dans un nouveau lieu afin de l'accueillir avec bienveillance.
- Etc.

Il y a mille occasions d'être en pleine conscience. Pour ma part, lorsque je reçois un patient, je prends le temps, au moment de m'asseoir, d'être vraiment là avec deux ou trois respirations ventrales lentes et profondes.

Jean-Christophe

Travailler la pleine conscience du quotidien et muscler son attention ressemble au travail de musculation en salle de sport. Petit à petit, on porte son attention sur des sensations, sur ses mains, ses pieds ou toute autre partie du corps pour se dégager des processus automatiques qui nous emmènent ailleurs. On va des pensées au présent, du vagabondage aux sensations corporelles, de la rumination à la contemplation comme on travaille un muscle.

REDONNER LA PLACE À LA SENSUALITÉ

Être sensuel, c'est être connecté à ses sens pour s'ajuster à la vie avec plaisir et jouissance. La sensualité fait de la place au présent et à ce que perçoivent nos sens. Elle demande de prendre le temps de goûter et de savourer les perceptions que l'on explore avec curiosité. Afin d'avoir l'espace de le faire, il ne faut pas être hyperstimulé au risque de la confusion ou de l'overdose ! La sensualité demande à ralentir pour interagir avec ce qui nous stimule. Elle se joue avant tout dans le corps et laisse le mental en arrière. Les freins sont la peur de se lâcher et de ressentir, ou d'être hypersensible. Les personnes hypersensibles demandent plus d'engagement pour apprivoiser ce mécanisme qui procure de très grandes voluptés. Avec l'essor de la pleine conscience, le *slow sexe* est devenu tendance. Être sensuel, c'est être vivant. Être dans son corps permet de ne pas se perdre dans la tête.

Pour vous ouvrir à la sensualité, offrez-vous le temps d'accueillir les sensations :

- ➔ Prenez le temps de vivre l'expérience du toucher lorsque vous vous mettez de la crème sur le visage, lorsque vous vous savonnez ou que vous serrez dans les bras une personne. Faites-vous masser. Caressez-vous pour explorer votre corps et votre façon de réagir. Etc.
- ➔ Allez à la recherche de vos goûts olfactifs. Mettez un parfum d'ambiance ou des bougies odorantes. Prenez le temps de sentir les aliments avant de les manger. Etc.
- ➔ Faites-vous des petits plats. Amusez-vous à ajouter des épices. Faites des expériences culinaires et évitez les produits industriels.
- ➔ Bougez et dansez dans la musique. Laissez-vous envahir par un son, une musique, le bruit du vent et de la nature. Faites tout ce que vous faites de temps en temps plus lentement ou au ralenti.
- ➔ N'avalez pas tout de suite pour aller à la recherche de tous les goûts et remarquez les zones de la langue stimulées.

Être sensuel, c'est être des œnologues de la vie, faire confiance à l'intelligence de son corps.

Pratiquer la pleine conscience au quotidien est l'opportunité de redonner de la place à son humanité dans cette société industrielle qui nous instrumentalise.

*« Le jour où je vais disparaître, j'aurai été poli avec la vie car je
l'aurai bien aimée et beaucoup respectée.
Je n'ai jamais considéré comme chose négligeable l'odeur des
lilas, le bruit du vent dans les feuilles, le bruit du ressac sur le*

sable lorsque la mer est calme, le clapotis. Tous ces moments que nous donne la nature, je les ai aimés, chéris, choyés. Je suis poli, voilà. Ils font partie de mes promenades et de mes étonnements heureux sans cesse renouvelés. Le passé c'est bien, mais l'exaltation du présent, c'est une façon de se tenir, un devoir. Dans notre civilisation, on maltraite le présent, on est sans cesse tendu vers ce que l'on voudrait avoir, on ne s'émerveille plus de ce que l'on a. On se plaint de ce que l'on voudrait avoir. Drôle de mentalité ! Se contenter, ce n'est pas péjoratif. Revenir au bonheur de ce que l'on a, c'est un savoir-vivre. »

Olivier de Kersauson

Asseyez-vous ensemble¹¹

S'asseoir ensemble est un élan collectif qui propose de la méditation libre et ouverte dans les espaces publics afin de nous interroger sur notre façon de vivre et de promouvoir les bienfaits de la pleine conscience à chaque instant où que l'on soit. On s'agite, on fait, on produit, on consomme, et si l'on ralentissait pour vivre et s'offrir un instant, pour le contempler et l'explorer avec curiosité ?

Cet élan existe depuis le printemps 2016. Il est né des échanges entre quatre personnes sur les réseaux sociaux¹². Cette idée s'est propagée très rapidement un peu partout.

S'asseoir ensemble est une attitude très simple, ce qui en fait toute son originalité et tout son intérêt.

S'asseoir ensemble, c'est :

- Un comportement : s'asseoir ensemble humblement dans un espace public.

- Une attitude : méditer librement.
- Une expérience : être ouvert et curieux de ce qui se présente à soi dans un espace public.
- Une posture : être au contact de la vie qui bouge autour de soi tout en ralentissant, en s'offrant la possibilité d'être en pleine conscience de l'instant présent.
- Une idée : s'offrir une alternative à notre façon agitée de vivre dans les espaces communs.
- Une volonté : donner la possibilité au plus grand nombre d'expérimenter les vertus et les bienfaits de la pleine conscience dans les espaces publics.

S'asseoir ensemble appartient à tous. Sa force et sa légitimité tiennent à la simplicité de l'attitude qu'il est proposé d'expérimenter : juste s'asseoir ensemble pour proposer une méditation libre et ouverte. Rien de plus. Faire et vivre uniquement cela est une expérience riche et intense qui se suffit à soi-même.

Cet élan existe dans de nombreux endroits en France comme à l'étranger. Chacun, où qu'il soit, peut initier un tel moment en restant au contact de la pureté de l'intention de départ.

Cet élan n'est qu'une intention collective. Il n'y a pas de revendication. Il n'est rattaché à aucune organisation spirituelle, politique ou commerciale. C'est un label qui donne de la visibilité et une identité à l'intérêt pour la méditation des participants. Sur le site de l'association, un manifeste a été écrit pour définir l'intention et le cadre de cet élan.

Je travaille dans l'informatique à la Défense. Mes journées sont stressantes et bien remplies. Je grignote souvent un sandwich le midi devant mon ordinateur. Sur Facebook, j'ai vu que des personnes proposaient de méditer librement sur les marches de l'arche de la Défense. Comme ma copine me parlait souvent de la méditation, je me suis dit que j'irai faire mon curieux. Je me suis assis puis j'ai vécu une expérience magique. Le temps s'est ralenti. Assis au milieu des marches, j'avais l'impression d'être entre ciel et terre. J'ai découvert la richesse de l'instant et appréhendé, avec surprise, le quartier de la Défense différemment avec beaucoup plus de douceur. Depuis, je m'y rends dès que possible pour participer à ces pauses méditatives avec l'association S'asseoir ensemble. Même lorsqu'ils ne sont pas là, je m'offre cette pause à l'aide d'une application smartphone. Cela m'ouvre. Je ne sais pas bien décrire ce que cela me procure mais ce que je peux dire, c'est que je ne peux plus m'en passer.

Arnaud

1. <https://www.fink.care/prendre-soin-de-soi-au-quotidien/>
2. I. Yalom, *Le Jardin d'Épicure*, op. cit.
3. M. Lejoyeux, *Les Quatre Saisons de la bonne l'humeur*, JC Lattès, 2016.
4. <http://docteur-seznec.over-blog.com/2016/04/la-marche-c-est-le-pied.html>
5. J.-C- Seznec et L. Carouana, *Savoir se taire, savoir parler*, op. cit.
6. C. André, *La Vie intérieure*, L'Iconoclaste, 2018.
7. S. Marquis, *On est foutu, on pense trop. Comment se libérer de Pensouillard le hamster*, Point, 2016.
8. S. Italia et al., « Evaluation an Art Therapy Treatment of the Burnout Syndrome in Oncology Units », *Psychooncology*, 17(7), juillet 2008, p. 678-680.
9. <http://docteur-seznec.over-blog.com/2017/02/signification-du-geste-danse.html>
10. <https://www.association-mindfulness.org/>

11. <https://www.sasseoir-ensemble.fr/>

12. https://www.facebook.com/sasseoirensemble/?ref=br_rs

CHAPITRE 7

COMMENT NAVIGUER DANS LA VIE SANS PERDRE LE CAP

Notre esprit, nos émotions et notre machine à pensées sont des éléments de notre corps à apprivoiser et à dompter pour ne pas nous sentir débordés. De la même façon que nous avons appris bébé à ne pas baver partout puis à gérer nos selles, nous devons apprendre à tenir la barre de notre esprit, pour ne pas être débordés par son fonctionnement et rester maître de notre destin.

On arrive pleinement à vivre ici et maintenant si l'on ne se laisse pas emporter par les questionnements, les doutes, les remises en cause, etc. On vit paisiblement le présent si l'on n'est pas emporté par la tristesse du passé ou l'inquiétude du futur. Diriger sa vie, c'est la négocier tel un marin. Il s'agit d'un entraînement de chaque jour. En effet, à chaque instant se présentent des émotions et des pensées. À chaque instant une pensée résonne en une émotion et une sensation corporelle, ou dans n'importe quel autre sens. Ce travail de construction de soi consiste lui aussi, à chaque instant, à en prendre conscience et à l'accompagner. Nous avons constamment à observer nos pensées et à les trier pour ne garder

que celles qui sont utiles afin de ne pas être débordés et submergés. Notre esprit est comme un cheval sauvage qui demande à être apprivoisé et dompté pour bénéficier paisiblement de son potentiel. Lorsqu'on ne le fait pas, nous risquons de creuser des sillons qui nous mènent inéluctablement vers nos scénarios-catastrophes et des tsunamis de pensées.

L'exemple de Nelson Mandela

« La jeunesse est le temps d'étudier la sagesse ; la vieillesse est le temps de la pratiquer. »

Jean-Jacques Rousseau

Nelson Mandela a été incarcéré pendant vingt-sept ans dans la prison de Robben Island. Cet enfermement a été une épreuve inimaginable qui l'a maintenu en marge du monde. Nelson Mandela aurait pu se perdre dans la souffrance et la rumination. Pour s'aider, il relisait régulièrement le poème de William Ernest Henley, *Invictus*. Cette lecture lui a permis de remédier à ses moments de doutes, de stress et de peur pour revenir sur terre et vivre l'instant présent. Grâce à ce travail de chaque jour, il a pu, lors de sa sortie, revenir debout dans le monde libre après tant d'années de prison, sans savoir quand en serait la fin.

Invictus

Dans la nuit qui m'environne,
Dans les ténèbres qui m'enserrent,
Je loue les dieux qui me donnent
Une âme à la fois noble et fière.

Prisonnier de ma situation,

Je ne veux pas me rebeller,
Meurtri par les tribulations,
Je suis debout, bien que blessé.

En ce lieu d'opprobre et de pleurs,
Je ne vois qu'horreur et ombres
Les années s'annoncent sombres
Mais je ne connaîtrai pas la peur.

Aussi étroit que soit le chemin,
Bien qu'on m'accuse et qu'on me blâme :
Je suis maître de mon destin ;
Et capitaine de mon âme.

WILLIAM ERNEST HENLEY

William Ernest Henley (1849-1903) est un écrivain britannique. Dès l'âge de 12 ans, il souffre d'une tuberculose osseuse. À 25 ans, il est amputé du pied jusqu'à mi-jambe. En 1875, sur son lit d'hôpital, il rédige le poème « Invictus » qui symbolise sa résistance à la douleur consécutive à son amputation. Son ami, l'écrivain Robert Louis Stevenson, s'inspira de lui et de son handicap pour créer le personnage de Long John Silver dans son roman *L'Île au trésor*. « Invictus » sera aussi le nom du film de Clint Eastwood qui raconte la victoire de l'Afrique du Sud à la Coupe du monde de rugby qui eut lieu chez elle sous la présidence de Nelson Mandela. Au-delà de la victoire discutable de l'Afrique du Sud¹, cette compétition a été l'opportunité de rassembler Noirs et Blancs pour réconcilier le peuple de ce pays autour d'un sport qui était alors le privilège des Blancs.

Cultiver l'autocompassion²

J'ai appris ainsi par ma propre expérience que la source du vrai bonheur est en nous, et qu'il ne dépend pas des hommes de rendre misérable celui qui sait vouloir être heureux.

Jean-Jacques Rousseau

La plupart d'entre nous ressentons naturellement de la compassion lorsqu'un ami proche est confronté à une difficulté. Pourtant, il nous est souvent difficile d'avoir une attitude similaire à notre égard. Plus exigeant et moins tolérant avec nous-mêmes que nous pouvons l'être avec un ami, notre « juge interne » peut être dur, générateur de souffrance, voire destructeur. Nous nous autocritiquons ou nous nous flagellons alors que nous pouvons tendre la main à autrui. Rejetterions-nous une enfant de 7 ans qui se trompe ou qui est confrontée à des difficultés scolaires ? Dirions-nous à une petite fille qui ne se trouve pas belle, qu'elle est en effet moche ? Dirions-nous à une petite fille qui ne se trouve pas aussi belle qu'une princesse de Disney qu'elle a raison ? Probablement commencerions-nous par écouter leur souffrance, les prendrions-nous dans les bras pour les réconforter et les encouragerions-nous à persévérer et à croire en eux. Nous leur dirions qu'ils valent beaucoup plus que ce qu'ils disent ou qu'ils ont l'impression d'avoir. Alors si nous présentons cette bienveillance et cet accueil à ces enfants, pourquoi ne le ferions-nous pas à notre enfant intérieur qui porte notre fragilité ?

L'AUTOCOMPASSION

Elle peut être définie comme la capacité de s'émouvoir de ses propres souffrances, de comprendre ce qui nous affecte, sans poser de jugements hâtifs sur nos déficiences et nos échecs, et de reconnaître que ce qui nous arrive fait partie intrinsèque de la vie. C'est aussi la capacité à nous reconforter nous-mêmes, à nous apaiser et à nous motiver avec encouragement quand nous souffrons ou quand nous nous sentons inadéquats ou incapables. Elle peut être cultivée en nous reliant à notre compassion pour les autres, qu'elle aide également à faire croître et à soutenir.

Afin de la cultiver, nous avons d'abord besoin de reconnaître une expérience difficile pour ce qu'elle est sans la juger (pleine conscience). C'est sur cette base que nous pouvons apprendre à incliner l'esprit et le cœur de manière douce et bienveillante envers nous-mêmes, comme nous le ferions avec un bon ami.

- ➔ Soyez bienveillant envers vous-même (au lieu de constamment vous autocritiquer).
- ➔ Reconnaissez que vous êtes en tant qu'humain un être grégaire. Lutte contre l'isolement et le repli en partageant avec les autres vos moments de détresse.
- ➔ Faites preuve de détachement (au lieu de vous identifier trop fortement avec une expérience douloureuse ou inconfortable).

Avant, je passais mon temps à me juger, à m'examiner pour rechercher et lister tous mes défauts. Je me trouvais nulle et cela me déprimait. Après une formation à la compassion, je prends le temps, le matin, de me dire bonjour et de

m'accueillir, de remercier la vie de me permettre de vivre cette expérience et de regarder comment je vais pouvoir vivre et négocier cette journée. Depuis que je fais cela, je me sens beaucoup mieux et plus détendue.

Betty

Les recherches croissantes sur l'autocompassion démontrent qu'elle est fortement associée au bien-être émotionnel, une meilleure capacité à faire face aux situations difficiles, à se mobiliser plutôt que de ruminer. En s'incluant pleinement dans le cercle des êtres humains imparfaits et dignes d'être, le sentiment d'être séparé des autres diminue tout en faisant croître l'attention et la compassion pour les autres. L'autocompassion fournit la sécurité nécessaire pour prendre une plus grande responsabilité personnelle de ses actions, pour admettre ses erreurs plutôt que de blâmer les autres. Enfin, l'autocompassion motive à des comportements plus sains et une image corporelle plus positive. La douceur et la bienveillance sont toujours gagnantes !

Depuis que je pratique l'autocompassion, je suis moins centrée sur moi-même. Cela m'a permis de m'ouvrir beaucoup plus aux gens qui m'entourent pour nouer de véritables relations et ne plus vivre simplement côte à côte ou médire sur ce que je suis et mes imperfections.

Césarine

Une expérience a été menée auprès de 515 participants : 357 femmes et 158 hommes, âgés de 18 à 72 ans. Le niveau de perfectionnisme a été évalué à partir de quatre échelles de mesure : le degré de préoccupations face aux erreurs ; le niveau des attentes parentales ; les critiques parentales ; le niveau de doute face à

l'action. L'état dépressif a été évalué en se fondant sur une échelle standard qui établit, à partir de 21 paramètres, le niveau de dépression, d'anxiété et de stress. L'évaluation de l'autocompassion s'est faite à partir de la mesure de 26 composantes.

Les résultats démontrent que l'autocompassion peut être un complément et même une alternative aux interventions qui tentent d'aider les perfectionnistes à reconsidérer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. Par exemple, affirmer qu'une erreur n'est pas en soi épouvantable et qu'en fait elle nous aide dans notre processus d'apprentissage serait moins efficace que pratiquer l'autocompassion, en particulier pour les adolescents.

J'aime les gens qui doutent
Les gens qui trop écoutent
Leur cœur se balancer
J'aime les gens qui disent
Et qui se contredisent
Et sans se dénoncer

J'aime les gens qui tremblent
Que parfois ils ne semblent
Capables de juger
J'aime les gens qui passent
Moitié dans leurs godasses
Et moitié à côté

J'aime leur petite chanson
Même s'ils passent pour des cons.

Anne Sylvestre

Les perfectionnistes souffrant de dépression se trouvent souvent coincés dans une boucle infernale. Ils tentent, sans succès, de se sentir mieux dans leur peau en occultant leurs échecs et en se

poussant à bout afin de prouver ce dont ils sont capables. Cette réaction ne fait qu'exacerber l'impression d'être inadéquat ou inutile. Durant une thérapie, paradoxalement, le seul fait d'essayer de contrer les sentiments négatifs qu'ils éprouvent envers eux-mêmes ne fait qu'éclairer de manière plus crue encore la position sociale qui est la leur et qu'ils jugent décevante.

À l'inverse, la pratique de l'autocompassion permet au perfectionniste d'assumer ses faiblesses qui sont alors considérées non pas comme des tares, mais comme le lot de toute vie humaine. Enfin, l'autocompassion incite le perfectionniste à faire part à autrui de ses faiblesses et des erreurs qu'il a commises.

C'est une force intérieure qui nous permet d'être pleinement humains – de reconnaître nos difficultés, d'apprendre d'elles et de faire les changements nécessaires avec une attitude de bonté et de respect envers soi et autrui. Aussi, changeons nos référentiels pour être créatifs et plein d'humanité. Apprenons à être bienveillants envers les autres et nous-mêmes. Ne nous laissons pas happer par les médias qui ne valorisent que les superhéros !

En pratique :

- ➡ Commencez par accepter vos ruminations et les accueillir avec bienveillance. Les ruminations indiquent parfois l'existence d'un problème. Elles procurent une vulnérabilité mais elles ne sont pas un signe de faiblesse de votre part !
- ➡ Observez chaque jour si vous avez donné au monde un peu d'amour aujourd'hui !
- ➡ Portez de la curiosité envers vos inconforts intérieurs.

➔ Traitez-vous avec gentillesse et aussi bien que vous traiteriez un ami ou un membre de votre famille.

Les apprentissages nécessaires pour être capitaine de son âme

« Quand on apprend vraiment, on apprend tout au long de sa vie, sans être l'élève d'aucun Maître en particulier. Tout est prétexte à apprendre : une feuille morte, un oiseau en vol, une odeur, une larme, les pauvres et les riches, ceux qui pleurent, le sourire d'une femme, l'arrogance d'un homme. Tout sert de leçon ; il n'est donc pas question de guide, de philosophe, de gourou, de Maître. Le Maître, c'est la vie elle-même, et vous êtes en état d'apprentissage permanent. »

Jiddu Krishnamurti

Mieux vous connaître

La première étape est de comprendre comment fonctionne notre humeur et notre machine à pensées mais aussi de comprendre la relation entre nos actions, notre environnement, notre contexte avec les émotions que l'on ressent. Ce livre est, nous l'espérons, une première étape pour mieux vous connaître.

Depuis que j'ai compris que mon esprit me proposait des pensées et que je pouvais les trier et choisir lesquelles je gardais et lesquelles je laissais filer, je suis beaucoup plus sereine.

Géraldine

Maîtrisez votre vie en expérimentant

- ➡ Repérez les domaines de votre vie où vos humeurs et vos pensées ne vous aident pas.
- ➡ Essayez de faire différemment car les mêmes actions dans les mêmes situations donnent toujours les mêmes conséquences !

La vie est une aventure, osons sortir de notre zone de confort pour connaître la magie ! Comme la publicité le dit, tous les gagnants ont tenté leur chance !

Je trouvais la vie triste. Je passais mon temps à me plaindre et à ressasser. Je trouvais toujours la vie des autres plus agréable et je me disais qu'ils avaient bien de la chance. J'ai observé en thérapie qu'en fait ce sentiment était le fruit de mon appétence à tout commenter et à bien repérer le négatif ou ce qui n'allait pas. J'ai appris à vivre simplement la vie sans la commenter, sans m'énerver à la moindre occasion et à éviter toute plainte. En faisant cela, ma vie a pris une autre couleur et est devenue beaucoup plus agréable. Certes, j'ai des soucis comme tout le monde et des choses à négocier mais j'ai compris qu'en changeant mon attitude sur la façon d'aborder la vie, cela changeait mon ressenti intérieur.

Luc

Cessez l'évitement

« Craindre ce qu'on ne peut éviter serait se condamner à ne vivre jamais tranquille. »

Ambroise Rendu

- ➡ Apprenez à affronter les situations difficiles plutôt que de chercher à les éviter.

L'évitement ne fonctionne qu'à court terme mais renforce notre peur. Devant une nouvelle situation difficile, nous avons tendance à ralentir, voire à faire trois pas en arrière. Là un choix s'offre à nous : soit on fait demi-tour en évitant l'inconfort que procure cette nouvelle situation et nous risquons de passer à côté de notre vie (en finissant comme Brice de Nice coincé sur la plage), soit nous prenons notre courage à deux mains en utilisant l'énergie que nous procure l'émotion que nous ressentons pour nous propulser dans la vie. La publicité « Osez changer » ou *Dare change* de John Doe³ met particulièrement bien en scène les trois petits pas de recul qui font grandir la peur, matérialisée par un loup dont les dents deviennent de plus en plus effrayantes au fur et à mesure que l'on recule. En revanche, lorsque l'on se projette dans la vie, on finit par traverser la peur. Le loup de la publicité n'est qu'une image, elle se traverse dans la réalité et dans ce film.

Le film **Yes Man** de **Peyton Reed** avec Jim Carrey s'appuie sur le même principe. Un homme, Carl Allen, est au point mort dans sa vie. Un jour, il participe à un programme de développement personnel fondé sur une idée toute simple : dire « Oui » à tout ! En pratiquant le oui, il découvre le pouvoir de ce mot et sa vie personnelle, professionnelle et amoureuse se trouve bouleversée. L'idée de ce film est d'apprendre que chaque accident et chaque risque peuvent être une opportunité et non un problème même si cela secoue parfois. Le tout est d'apprendre à naviguer dans la vie. Comme l'expression populaire le dit, le chemin le plus court n'est pas la ligne droite. Les accidents de la vie nous ébranlent toujours mais nous permettent aussi d'avancer.

La façon dont on aborde la vie, les choix comportementaux que l'on fait et la façon dont on interagit avec soi influent sur notre façon d'être et sur le chemin de vie que l'on prend comme le montre la célèbre métaphore des deux loups.

L'HISTOIRE DES DEUX LOUPS

Une légende amérindienne relate l'histoire d'un vieil Indien qui raconte à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse. Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine. L'enfant demande alors : « Lequel des deux loups gagne ? » Le grand-père lui répond : « Celui que tu nourris ! »

Cette histoire nous apprend que nous avons tous en nous un potentiel de pensées négatives et que c'est « normal ». Les ruminations se nourrissent du fait que nous commentons ces pensées au risque de s'enliser. En revanche, nous avons le choix de favoriser un dialogue intérieur négatif qui détruira nos pensées positives et submergera notre intériorité, ou de nourrir l'autre loup.

Les comportements d'évitement nourrissent le loup de la peur. On récolte ce que l'on sème. Nous avons à construire un arbitre mental conscient qui dira STOP aux tentations d'évitements, de négativités et de ruminations.

Cette métaphore se décline dans le quotidien comme le fait Louis dans le témoignage suivant :

Je suis une personne timide et solitaire. J'ai un métier qui me plaît mais je ne progresse pas professionnellement. En outre, je suis isolé. Après le travail, je rentre dans mon studio pour me vautrer sur le canapé et grignoter devant des séries. Je

me couche tard, car je ressasse des problèmes au travail jusqu'à plus d'heure. Tout cela fait que je souffre régulièrement d'accès dépressifs et de troubles du sommeil. Au cours d'une thérapie, j'ai appris à répondre aux invitations des collègues pour boire un verre et à ne plus manger seul le midi. En réunion, j'essaie de faire des propositions en les préparant à l'avance. Ce n'est pas toujours facile et je suis souvent mort de trouille. J'ai mon cœur qui bat vite et fort, je transpire et j'observe mon esprit qui m'encourage à faire demi-tour. En apprenant à oser et à dire « Oui », à force de répétitions, malgré l'inconfort de l'entraînement, j'ai de meilleures relations avec mes collègues. J'ai pu progresser professionnellement. Je suis toujours assez isolé mais je ne souffre plus de dépression et d'insomnie. Cela m'a demandé du courage pour faire différemment mais cela a changé ma perception de la vie.

Louis

Éviter l'inconfort d'une action génère un flot de pensées car notre être sait que l'on a évité ou remis au lendemain. Notre corps sait aussi que l'on a trouvé une bonne excuse pour ne pas faire ce que l'on avait à faire. Ces évitements deviennent des problèmes parce qu'ils empêchent les personnes d'effectuer les démarches nécessaires à la résolution des problèmes de la vie ou à l'amélioration de l'humeur. Aux problèmes de la vie, l'évitement rajoute une couche de problèmes dus à toutes ces pensées qui nous ont amenés à éviter. Comme il n'est pas possible de ne pas penser⁴, on cogite irrémédiablement sur l'objet de notre évitement. Il se constitue ainsi un mille-feuille de pensées et de problèmes qui sont un poids pour vivre.

Exercice

Afin de diagnostiquer si votre évitement est adaptatif⁵ ou problématique⁶, observez les circonstances de celui-ci et ses conséquences. D'ailleurs un évitement adaptatif est plus solide s'il fait l'objet d'un choix engagé. Voici quelques exemples d'évitements :

1. Procrastination : remettre à plus tard ce que l'on pourrait faire maintenant.

Exemple : aller chercher ses lettres dans la boîte aux lettres et ne pas les ouvrir, car on appréhende ce que l'on trouvera dedans.

2. Engourdissement : tentative d'apaisement des émotions telle la colère, la tristesse, la culpabilité en adoptant des comportements qui engourdissent les émotions. Comportements qui ont habituellement des conséquences négatives.

Exemple : penser à la fin de ses vacances rend anxieux. Pour ne pas ressentir l'émotion on mange un gâteau en entier ou on va jouer à un jeu de hasard.

3. Fatigue envahissante : baisse d'énergie et fatigue souvent associées à la dépression. Abus de siestes, de repos et de sommeil. Fuite dans le sommeil.

Exemple : le ménage n'est pas fait, partout où l'on pose le regard c'est en désordre (poussière non faite, salle de bains, vaisselle, lessives). La tâche semble immense. On ne se sent pas capable de faire tout le ménage. Aussi, on choisit de se recoucher.

4. Rumination : penser constamment à quelque chose, impossibilité de résoudre le problème, en repassant en revue les différents aspects de la problématique.

Exemple : essayer de ne pas penser à un ours rose ; savoir faire la distinction entre rumination et réflexion.

5. Symptômes de dépression et plaintes : utilisation des symptômes dépressifs pour éviter de faire certaines activités, se plaindre constamment des symptômes dépressifs.

Exemple : à la proposition de dîner avec des amis, dire que l'on est trop fatigué pour annuler, pour ne pas s'épuiser davantage.

6. Isolement social : retrait des relations sociales et préférer se retrouver seul.

Exemple : on ne rappelle pas les personnes qui ont laissé un message sur le répondeur ou sur la boîte e-mail de peur qu'elles nous proposent quelque chose que l'on n'aura pas envie de faire. La personne utilisera diverses stratégies pour justifier son évitement : « Je n'ai rien à dire à part du négatif, j'aime mieux rester seule. »

À vous d'observer et de noter ceux que vous utilisez !

Dans la colonne de gauche, listez les situations que vous évitez quand l'évitement est adaptatif pour vous. Dans la colonne de droite, listez les situations lorsque l'évitement est problématique.

Évitement adaptatif	Évitement problématique

Au final, éviter, comme on le sait, cela donne à penser et cela majore les ruminations chez les personnes vulnérables.

Évitez les rechutes dépressives

Trop de situations éprouvantes risquent de faire déborder nos capacités d'adaptation et de provoquer des réactions émotionnelles nous replongeant dans des mécanismes de ruminations.

- ➔ Adaptez le nombre de zones de front⁷ en fonction de votre forme et de votre contexte. La forme physique et la forme mentale sont, pour tous, cycliques⁸. Nous avons tous des temps forts et des temps faibles.
- ➔ Vivre, c'est surfer sur les temps forts et savoir négocier les temps faibles pour ne pas s'écrouler. Pendant les temps faibles, il est nécessaire de se concentrer sur les besoins premiers et le rythme de vie. Dans ces temps faibles, il est nécessaire de ne pas s'engager dans des tâches ou des projets éprouvants. De plus, nous ne sommes pas tous capables de mener plusieurs projets éprouvants de front.
- ➔ Par ailleurs, les femmes ont des saisons qui sont plus ou moins vécues ou admises. Il s'agit d'un sujet parfois difficile à évoquer car il peut être perçu comme un jugement de valeur. Pour sortir de cet écueil, certaines femmes comparent leur cycle au cycle de la lune⁹. Selon la lune, traditionnellement, on ne fait pas les mêmes activités dans son jardin ou ailleurs. Il en est de même dans la vie. En effet, certaines femmes sont psychiquement plus vulnérables et plus réactives émotionnellement en période prémenstruelle¹⁰. Lorsque c'est le cas, il est nécessaire d'anticiper ces périodes pour ne pas s'engager dans des sujets sensibles ou conflictuels.

À mon grand désarroi, j'ai été obligée de constater qu'en période prémenstruelle, mes émotions étaient plus vives. À la

moindre contrariété, je suis plus facilement en colère ou déprimée. Cet état avait tendance à avoir des répercussions dans ma vie de couple comme dans ma vie professionnelle en tant que manageuse. Or, j'ai des convictions plutôt féministes et je tiens à l'égalité des sexes dans cette époque moderne. Cette situation était inadmissible pour moi.

Pourtant, la réalité est que dans cette période, je rumine plus facilement et je vois facilement tout en noir. J'ai eu du mal à accepter mes symptômes prémenstruels et j'ai longtemps trouvé ceux-ci injustes et dévalorisants. Il ne fallait surtout pas m'en parler sinon je bondissais au moindre mot.

Par la suite, j'ai participé à un groupe de femmes. Ces femmes m'ont appris à appréhender différemment ma féminité et à ne plus l'aborder en lutte. Maintenant, je conçois ma féminité comme un cycle lunaire ou comme la marée. Pour poursuivre dans cette image, pour pêcher, on tient compte de la marée. Je fais de même dans ma façon de vivre.

Désormais, j'ai une vision plus pragmatique et plus tendre à mon égard. Concrètement, j'ai téléchargé une application téléphonique pour anticiper la phase prémenstruelle que j'avais tendance à zapper. J'ai mis en place un code couleur sur mon agenda que je suis la seule à connaître. Je veille pendant cette période à ne pas me mettre trop de réunions et à ne pas engager de nouveaux chantiers.

Maintenant, je vois cette phase de mon cycle comme mon hiver et je choisis avec bienveillance de faire des tâches qui préparent le printemps suivant !

Capucine

Prenez conscience de vos comportements

Si j'avais à écrire un livre de morale, il aurait cent pages et sur la dernière, j'écrirais « je ne connais qu'un seul devoir et c'est celui d'aimer ».

Albert Camus

Nous avons tendance à avoir des comportements automatiques qui échappent à notre libre arbitre. Nous agissons par habitude, par réflexe ou par apprentissage. Ceux-ci s'organisent autour de schémas qui peuvent être dysfonctionnels. Les repérer et travailler à les modifier permet de sortir de la fatalité de l'anxiété, de la déprime ou des ruminations. En effet, il est plus facile d'agir en amont, de façon préventive, qu'une fois faits les dégâts émotionnels. Ce repérage fait l'objet d'une thérapie spécifique : la thérapie des schémas. L'objectif de cette thérapie est d'aider les personnes à sortir de l'emprise de schémas constitués d'émotions, de souvenirs, de croyances, de sensations qui trouvent leurs racines dans l'enfance et l'adolescence et qui amènent à des comportements répétitifs. Par exemple, un enfant élevé dans une famille froide et distante pourra développer une peur de l'abandon dans la vie adulte et un sentiment d'instabilité affective qui pourront l'amener à ressasser ses relations affectives.

**Identifier des situations qui font démarrer
la machine à ruminations et comment
y remédier**

« *Le bonheur est un cadeau. La difficulté est de ne pas l'attendre, mais de s'en délecter lorsqu'il vient.* »

Charles Dickens

Pour continuer notre apprentissage à être le capitaine de notre âme, il est nécessaire d'observer et de repérer les situations et les comportements (TRAP) qui nous font démarrer et qui nous embarquent dans les ruminations afin de ne plus nous faire avoir en générant des comportements alternatifs (TRAC).

Les TRAP, les pièges à rumination

Les TRAP sont des pièges comportementaux dans lesquels nous pouvons nous engouffrer et nous retrouver coincés sans nous en rendre compte. Ils se mettent en place au contact d'un starter ou d'une situation gâchette.

TRAP est un acronyme anglo-saxon signifiant :

- **T** : *trigger* (déclencheur).
- **R** : *response* (réponse).
- **AP** : *avoidance pattern* (comportement d'évitement).

Dans certaines circonstances, la personne vulnérable se retrouve au contact d'un déclencheur qui va faire sortir son doberman de sa niche. Sa machine à pensées se met en marche et va résonner avec ses réactions émotionnelles. Les situations gâchettes peuvent être liées à son histoire ou à des éléments de la vie courante.

- **Déclencheurs** (*trigger ou starter*) : quelque chose qui met une série d'événements en action.

Voici des exemples de déclencheurs du comportement d'évitement :

- *triggers* historiques : histoire personnelle, développementale ;
 - *triggers* courants : dans le moment présent, entendre ou voir le téléphone/l'ordinateur, appréhension au moment du réveil d'une conversation difficile ;
 - *triggers* externes : situation ou événement qui surviennent, stressseurs imprévisibles (ex. : vol, inondation avec perte de souvenirs) ;
 - *triggers* internes : expérience personnelle et privée – ruminations, inquiétudes, mauvais rêves ;
 - *triggers* interpersonnels : en général des conflits avec des enfants, des membres de la famille élargie ou des personnes aimées peuvent être des déclencheurs puissants d'un comportement d'évitement.
- **Réponse** : les réponses aux déclencheurs sont souvent émotionnelles : tristesse, anxiété, colère...
 - **Les comportements d'évitement** (*avoidance pattern*) : la société nous encourage à ne pas rester au contact de nos émotions désagréables. Ces évitements peuvent parfois générer des problèmes plus difficiles que le contact avec l'émotion désagréable évitée. Parfois, cela génère des comportements automatiques et systématiques : procrastination, rumination, tentative de s'anesthésier (ex. : consommation d'alcool ou de drogue), activités passives (ex. : stagner au lit ou devant la télé), plaintes et justifications de l'inaction par des symptômes dépressifs (ex. : je n'ai pas le goût de faire quoi que ce soit, donc

je ne réponds pas à mes appels téléphoniques, je reste sur mon canapé plutôt que de sortir, etc.).

- **Conséquences** : observez comment le modèle d'évitement amène à vous sentir par la suite. Notez les conséquences au cours des heures ou des jours qui viennent.

Par exemple :

- **Circonstance** : Habib est au travail le matin.
- **Déclencheur** : il demande à une collègue si elle veut aller déjeuner avec lui. Elle lui dit qu'elle a prévu autre chose.
- **Réponse** : Habib se sent embarrassé et triste de cette réponse.
- **Comportement d'évitement** : Habib choisit de manger son repas seul à son bureau tout en réfléchissant aux motifs pour lesquels sa collègue ne veut pas déjeuner avec lui. Il est happé par de multiples pensées hameçons.
- **Conséquences** : Habib se sent assez déprimé une bonne partie de l'après-midi. Il évite de croiser sa collègue pour le reste de la journée. Il renforce ses schémas d'abandon, de solitude et ses scénarios-catastrophes.

Exercice

À vous d'observer les pièges à ruminations dans lesquels vous avez l'habitude de tomber grâce à cette grille d'auto-observation.

Identification d'un piège à rumination dans lequel vous êtes tombé :

.....

Circonstance :

Déclencheur :

Réponse :

Comportement d'évitement :

Conséquences :

Les TRAC, pour ne plus ruminer

Les TRAC sont des comportements qui nous permettent de nous libérer de nos pièges (TRAP). C'est aussi un acronyme anglo-saxon qui signifie :

- **Trigger** (déclencheur) ;
- **Response** (réponse) ;
- **AC** : *alternative coping* (façon différente d'agir ou comportement alternatif).

Ces comportements alternatifs sont une autre façon de composer avec la situation qui se présente à nous. Il s'agit d'une solution pour nous permettre de ressentir nos émotions, tout en continuant d'agir en accord avec les buts personnels que nous nous

sommes donnés. Il ne s'agit pas d'un évitement mais d'une alternative.

Par exemple, dans le cas de l'histoire d'Habib (citée plus haut), plutôt que de manger son déjeuner seul à son bureau en réfléchissant aux motifs pour lesquels sa collègue ne veut pas déjeuner avec lui, Habib demande à un autre collègue ou bien il propose à sa collègue de le reprendre une autre fois. Il peut aussi choisir de manger seul puis d'aller faire une marche. Il s'agit de choisir une alternative pour contourner l'obstacle qui se présente à soi.

Exercice

Lorsque vous choisissez un comportement alternatif, observez les effets de celui-ci sur votre humeur, sur votre machine à pensées et votre conduite.

Face à un obstacle, lorsque l'on veut changer de comportements par rapport à celui que l'on avait imaginé au départ, il y a trois choses à considérer pour que cette alternative fonctionne :

- ➡ Engagez-vous vraiment dans l'activité choisie. Concentrez-vous sur ce que vous faites plutôt que sur les événements passés ou éventuels.
- ➡ N'évaluez pas les résultats de l'expérience actuelle avec celle que vous auriez pu vivre pendant que celle-ci est en cours. En effet, lorsque l'on cherche à déterminer si l'expérience fonctionne

ou non, on n'est pas engagé dans ce que l'on fait. On ne peut pas pédaler et se regarder pédaler !

- ➔ Répétez l'expérience. Les bons chercheurs répètent leurs expériences car les résultats varient d'une fois sur l'autre. Aussi, avant d'émettre une opinion sur l'alternative, essayez au moins trois fois avant de vous prononcer.
- ➔ Après ces explications et l'exemple d'Habib, c'est à vous de vous entraîner à repérer vos TRAC.

Grille d'auto-observation

Identification d'une « TRAC » dans laquelle je me suis retrouvé :

Circonstances :

Déclencheur :

Réponse :

Comportements alternatifs envisageables pour composer avec la situation :

Choisir une alternative à essayer :

Déterminer un moment pour le faire :

Conséquences : observez les effets du choix et de l'exécution du comportement alternatif sur votre humeur et votre conduite

Quelques pièges fréquents :

- ➔ Repérer le sommeil récupérateur de celui qui ne l'est pas.

- ➡ Rechercher la sécurité à tout prix ou de la réassurance systématique.
- ➡ Se plaindre est parfois un signe d'évitement.

Comment les homards grandissent-ils¹¹ ?

« C'est quoi grandir ? C'est fabriquer des premières fois. »

Aldebert

Un homard est un petit mollusque tout moelleux, très fragile, qui vit dans une carapace très rigide qui le protège. La difficulté est que la carapace ne grandit jamais. Or lorsque le homard grandit, il se retrouve à l'étroit dans cette carapace qu'il doit abandonner. Pour cela, il se rend sous un rocher afin de se protéger des prédateurs. Il brise sa carapace et en produit une nouvelle. Lorsque cette nouvelle carapace devient aussi étroite et inconfortable, il en change à nouveau en recommençant la procédure autant de fois qu'il est nécessaire.

Ralentissons et observons : le stimulus pour que le homard puisse grandir est qu'il se sent inconfortable. Cette prise de conscience l'amène à faire les actions nécessaires pour modifier la situation. Or si les homards avaient des docteurs, ils ne grandiraient jamais ! En effet, aussitôt qu'il se sentirait inconfortable, il irait chez un docteur qui lui ferait prendre un valium ou qui lui demanderait de raconter sa petite enfance auprès de ses parents ! Tout cela ferait effet et il ne se débarrasserait jamais de sa carapace.

À l'image du homard, il est nécessaire de prendre conscience que les moments de stress sont aussi des moments clés pour

évoluer. Si l'on utilise à bon escient l'adversité, on peut grandir grâce à elle. Tout cela demande de sortir de notre zone de confort pour retrouver un nouvel équilibre.

L'anxiété et le stress peuvent être des atouts pour évoluer et grandir. Prenons l'information et regardons si nous n'avons pas quelque chose à faire bouger dans notre façon d'être ou de vivre afin d'être plus confortable et plus en accord avec ce que l'on est aujourd'hui. Utilisons l'énergie de ces émotions pour bouger plutôt que de nourrir des ruminations sans fin !

J'ai fait de bonnes études qui m'ont permis de trouver un métier épanouissant, rémunérateur et satisfaisant pendant de longues années à Paris. Le rythme était intense même si ma vie était intéressante. Pour aller au travail, j'avais plus de deux heures de transport par jour. Je devais souvent me déplacer. J'étais fière de la position sociale que j'avais obtenue. Au fil des années, je me suis mis à souffrir de troubles anxieux. J'ai fait de la spasmophilie et même une sorte de dépression. Il m'a fallu du temps pour me rendre compte qu'il y avait quelque chose qui clochait dans ma vie. Ces troubles disparaissaient lorsque j'allais en province dans ma famille. Un jour mon psychiatre m'a dit : « Et si vous preniez le temps de regarder où vous vous sentez plus confortable et plus en accord avec vous-même ? » Il m'a fallu un peu de temps pour me rendre compte qu'il était temps pour moi de quitter la capitale même si mon métier pouvait me faire espérer encore de nombreux succès et de monter la hiérarchie. Mon corps m'a dit que je devais faire évoluer ma vie. Je devais quitter la carapace de Parisienne pour vivre une autre vie. J'ai effectué une reconversion et je vis

désormais une vie plus paisible. Je gagne beaucoup moins d'argent, mon métier est moins brillant mais je cultive d'autres valeurs qui me vont bien aujourd'hui.

Anne

1. En demi-finale contre la France, l'arbitre a refusé un essai au Français qui aurait permis leur victoire. On soupçonne aussi les Sud-Africains d'avoir provoqué une intoxication alimentaire à l'équipe des All Blacks (Nouvelle-Zélande) juste avant la finale pour jouer contre des joueurs amoindris et l'emporter.
2. C. Mizzi et C. Tran, *Votre meilleur ami, c'est vous*, L'Iconoclaste, 2018.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=LGMWXIY6ZEU>
4. À cet instant, essayer de ne pas penser à une 2-CV verte ! Est-ce que vous y arrivez ? Il est fort possible que vous n'y arriviez pas...
5. C'est-à-dire qu'il vous permet de négocier de façon fonctionnelle une situation et vous fait avancer sur votre chemin de vie.
6. C'est-à-dire qu'il est à l'origine d'émotions douloureuses, de comportements qui coïncident ou qui vous enlissent dans des ruminations.
7. Zone de combat ou de lutte dans la vie quotidienne.
8. J.-C. Seznec, *J'arrête de lutter avec mon corps*, op. cit.
9. C. Sfez, *La Puissance du féminin*, Leduc.s éditions, 2018.
10. N. Rapoport, *Les Barrières invisibles dans la vie d'une femme*, op. cit.
11. D'après la métaphore de *rabbi* Dr Abraham Twerski.

CHAPITRE 8

COMMENT SE REMETTRE SUR LA BONNE VOIE

*« Avoir confiance en soi, c'est trouver le courage d'affronter
l'incertain au lieu de le fuir. Trouver dans le doute, tout contre
lui, la force de s'élancer. »*

Charles Pepin

Maintenant que vous avez fait les premiers apprentissages pour devenir capitaine de votre âme, il est temps de les mettre en pratique sur votre chemin de vie. C'est à vous d'agir !

Passer à l'action

« Le bonheur, cela se pique. C'est un hold-up permanent. »

Léo Ferré

Voici des actions à mettre en pratique dès cet instant pour cultiver votre jardin intérieur, si vous le voulez bien :

➡ Trouvez un comportement alternatif (TRAC).

- ➡ Affrontez vos peurs... (par exemple, la tristesse ou la honte).
- ➡ L'autoapaisement peut vous aider à atteindre vos buts, c'est un moyen de prendre soin de soi. Les comportements d'autoapaisement procurent un sentiment de calme et peuvent même procurer du plaisir pendant des périodes de souffrance émotionnelle. Ils n'enlèvent pas complètement la douleur, mais permettent un répit temporaire sans constituer un évitement. Il faut chercher à apaiser la douleur et non à l'anesthésier ! L'autoapaisement consiste à prendre soin de vous-même. L'anesthésie vise plutôt à neutraliser la douleur.
- ➡ Créez-vous un programme d'actions quotidien qui vous ressemble. Voici quelques exemples :
 - prendre un bain chaud ;
 - aller marcher ;
 - sortir prendre un café avec des amis ;
 - jardiner ;
 - écouter de la musique ;
 - travailler à un projet intéressant ;
 - faire des expériences pour trouver ce qui nous convient ;
 - etc.

L'évitement dans le réel et dans les pensées est toujours une fausse bonne solution. Posez la situation sur une feuille comme un problème mathématique pour faire de la résolution de problème. L'enjeu est de bénéficier du pouvoir de l'ACTION !

A = Portez Attention à votre humeur et à vos comportements

C = Choisir des comportements alternatifs

T = Testez vos comportements alternatifs

I = Intégrez les changements profitables dans votre vie

O = Observez les résultats

N = Ne pas baisser les bras et évaluer les résultats

A = Portez Attention à votre humeur et à vos comportements

Posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je suis en train de faire en ce moment ?
- Qu'est-ce que je ressens ?
- Dois-je faire des changements dans ce que je fais ou dans la façon dont je le fais ?

C = Choisir des comportements alternatifs

L'objectif est de trouver de nouvelles façons d'aborder les situations dans le but d'arriver à remplacer les comportements problématiques actuels. Il est important de choisir la façon dont vous réagissez aux situations plutôt que vous laisser réagir par habitude ou sans y réfléchir.

Par exemple : comportement à changer :

Exercice

Tout d'abord, il faut faire un remue-méninges des possibilités. Plus vous trouverez de possibilités, meilleures seront les chances d'identifier une alternative intéressante (visez 10 options). Ne portez pas de jugements sur ce que vous trouverez. Une fois la liste des 10 options écrite, prenez le temps de les évaluer.

Option 1 :

Difficulté (1-5) :

Utilité (1-5) :

Option 2 :

Difficulté (1-5) :

Utilité (1-5) :

T = Testez vos comportements alternatifs

Planifiez de faire l'essai de chacun des comportements alternatifs au moins trois fois avant d'évaluer les effets sur votre humeur. Votre engagement peut être verbal ou par écrit. Il est préférable de préciser le moment, la durée et la fréquence de nos comportements alternatifs.

I = Intégrez les changements profitables dans votre vie

Les habitudes sont des schémas de comportements qui sont répétés de façon régulière comme manger, dormir... Les habitudes aident généralement à mieux fonctionner dans notre vie quotidienne. Lorsque vous tentez d'acquérir une nouvelle habileté, vous devez accepter la difficulté reliée au fait d'essayer quelque chose de nouveau et continuer à travailler pour vous améliorer.

O = Observez les résultats

- ➡ Quand vous essayez un nouveau comportement, prenez le temps d'évaluer votre humeur pendant les quelques minutes qui précèdent votre expérimentation.
- ➡ Ensuite, notez brièvement comment vous vous sentez pendant et après le changement de comportement. Il est aussi temps d'évaluer l'utilité de notre nouvelle ACTION !

N = Ne pas baisser les bras et évaluer les résultats

Le processus de passage à l'action est actif à chaque instant, chaque heure et chaque jour de votre vie. À tout instant vous avez le choix et vous faites plusieurs choix. Cela ne veut pas dire que chacun est libre de faire ce qu'il veut quand il veut. Une des choses que l'on perd lorsque l'on est déprimé est le sentiment d'avoir le choix. Passer à l'ACTION est une excellente méthode pour retrouver ce sentiment.

Pour se préparer au changement dans votre façon de vivre :

- ➡ Restez curieux et n'évaluez pas trop vite les changements que vous faites.

- ➡ Les nouveaux comportements ne servent pas à tester votre volonté ou votre valeur personnelle. L'ACTION est une expérience qui vise à vous faire apprendre (attitude de chercheur).
- ➡ Les nouveaux comportements doivent être réalistes et à votre portée.
- ➡ Mieux vaut faire peu de changements en même temps et avoir des attentes modestes.
- ➡ Divisez le processus en étapes. Le principe des « petits pas ».
- ➡ Ne vous jugez pas pendant que vous testez votre nouveau comportement. La honte, la culpabilité et la colère n'aident en rien.
- ➡ Des pensées du type « c'est facile, tu n'as qu'à le faire pour y arriver » n'aident pas. Si les changements étaient aussi faciles, vous les auriez déjà faits.

Observez vos actions, vos émotions et vos pensées

Date				
Situation				
Émotion/humeur (avant)				
Flux de pensées (avant)				
Nouveau comportement				
Émotion/humeur (après)				
Flux de pensées (après)				

Comment gérer la rumination ?

Cet exercice a pour but de vous apprendre à reconnaître la rumination quand elle se produit.

Exercice

Pour la détecter, continuez de ruminer encore pendant 2 minutes, puis posez-vous ces questions :

1. Ai-je fait des progrès dans la résolution de ce problème ?
2. Est-ce que je comprends mieux le problème (ou mes émotions par rapport au problème) ?
3. Est-ce que je suis moins critique envers moi-même ou moins déprimé qu'avant de penser au problème ?
4. Est-ce aidant pour moi ?

Arrêtez d'en faire un fromage et prenez les choses en main

La rumination peut devenir un signal qu'il est temps de passer à l'action ! Il ne faut pas attendre de ne plus ruminer pour commencer à agir. N'oubliez pas que vous aurez toujours des pensées intrusives qui tenteront de vous distraire ; aller mieux consiste à arrêter d'en faire un problème et à apprendre à vivre en compagnie de votre machine à pensées. Chaque fois que vous êtes en train de ruminer, dites-vous : « Je suis en train de ruminer », puis passez à une activité différente. Si vous faites cela pendant quelques jours, vous devriez remarquer une diminution significative du temps passé à ruminer.

- ➡ Levez-vous, bougez, changez de pièce.
- ➡ Faites des pompes ou des abdominaux, prenez vos baskets et faites le tour du pâté de maisons.

- ➡ Rangez des affaires, faites à manger.
- ➡ Téléphonez à quelqu'un en marchant.
- ➡ Allez à la fenêtre, dans votre jardin.

L'important est d'être présent à l'expérience et de vous connecter à votre expérience sensorielle. Être attentif à ce que vous vivez est un excellent moyen de mieux gérer la rumination. Des outils tels que la pleine conscience et l'ancrage peuvent vous aider à rester attentif à l'expérience du moment présent, sans porter de jugement.

Entraînez-vous à passer du mode pensant ou mode observateur. Il est nécessaire de ne pas laisser la machine à pensées s'installer. Ainsi, à force d'entraînement, les pensées hameçons vont s'éloigner de vous. Faites l'expérience de saupoudrer du poivre moulu dans un verre d'eau. Trempez votre doigt imbibé de liquide vaisselle au centre du verre et observez comme le poivre s'éloigne vers l'extérieur.

Je vivais beaucoup dans ma tête à songer, à penser, à évaluer ou à juger. C'était source d'anxiété et je n'avais pas l'impression d'être dans ma vie. À l'occasion de vacances, j'ai découvert le surf. Cette activité m'a appris à appréhender différemment la vie et m'a fait un bien fou ! En effet, lorsque l'on pratique le surf on est obligé d'accepter les vagues qui se présentent à nous. C'est la mer qui décide et non nous. Notre travail est de faire de chaque vague que l'on a choisi une opportunité. Selon les jours, il y a plus ou moins d'opportunités. Le plaisir et le bonheur arrivent par intermittence. J'ai aussi appris la frustration et le fait que le bonheur était plus intense quand il était épisodique. Surfer demande de s'engager et de prendre des risques, de savoir

se positionner pour s'ajuster à la vague. On ne peut compter que sur soi. C'est un sport qui demande de la légèreté pour glisser. Il ne faut jamais forcer. Au fond, surfer, c'est avoir l'âme d'un dauphin et non celle, agressive, d'un requin, ou d'une carpe qui marine dans la vase en attendant que cela se passe. Le surfeur vit en harmonie avec son environnement. Il suit sa voie et son intuition en s'adaptant avec intelligence à son environnement. Ce sport m'a permis de prendre confiance en moi et de croire en moi. Je sais désormais que je peux interagir avec la vie et je n'ai plus besoin de me perdre dans ma tête.

Louise

Raccourcissez le temps entre vos actions et les bénéfices que vous en tirez

En thérapie, j'ai pris conscience que je vivais continuellement dans l'attente de ce que la vie ou mon entourage allait me proposer. J'ai aussi observé que j'avais peur que les autres soient dans l'attente de quelque chose de moi auquel je ne peux pas répondre. Cette attente est source d'angoisse et d'insomnie pour moi.

Ambre

Les animaux ne connaissent pas l'échec ni la rumination tout simplement parce qu'ils ne jouent pas à la vie comme on joue au Loto. Ils ne reportent pas à plus tard leur bonheur. Les ruminations se nourrissent du vide qui existe entre nos actions et les conséquences de nos actions. Par exemple, nous travaillons dur pour être plus heureux et plus riches qu'aujourd'hui. Cependant, le

temps que cela arrive, nous avons le temps de douter, de ruminer et d'échouer. Notre cerveau émotionnel n'aime pas ce risque ! Les ruminations et la peur de l'échec sont des réactions au risque d'un projet contrarié. Tandis que les actions des végétaux sont internes et immanentes, que celles des animaux sont externes mais immédiates, les actions humaines sont externes et indirectes. Les humains ont besoin d'élaborer et de faire des actions complexes pour atteindre leurs objectifs et réaliser leurs désirs. Pour cela, l'être humain a besoin d'apprendre, d'être aidé ; il doit faire avec l'incertitude et est confronté à ses propres choix... Autant de zones à risques ! Plus le nombre d'étapes à franchir est élevé pour obtenir ce que l'on souhaite, plus il existe des risques de brisures et d'inquiétudes. Les ruminations se nourrissent du risque d'une décorrélation entre ses désirs et la réalité sociale dont l'homme réclame l'adoubement. Le problème de l'homme est qu'il veut être un autre que lui et travaille ardemment pour tenter de l'être en changeant. L'école, la carrière professionnelle, l'accumulation des biens ou de l'argent, les modifications de son corps en font partie. Ce désir d'être un autre est compréhensible puisqu'il est partagé par tous. C'est la course à l'échalote de notre société. L'action humaine, par sa complexité et sa compétition, renforce le bénéfice que l'on a à vouloir plus, mais elle fragilise la possibilité de s'épanouir en maintenant l'être humain dans le désir... ce qui donne à penser. C'est ainsi que dans les peuples dits « primitifs », on semble plus heureux car les actions ont des conséquences beaucoup plus proches que dans nos sociétés dites « civilisées ».

Nous nous agitions et nous agissons pour survivre, gagner du confort, nous enrichir mais aussi pour obtenir de la reconnaissance et l'amour d'autrui. Or la première reconnaissance et le premier amour que l'on reçoit sont ceux de nos parents qui généreront nos

premiers mouvements comme celui d'avoir des bonnes notes à l'école. Devenir adulte, c'est peut-être renoncer à recevoir cet amour que l'on estime devoir recevoir pour apprendre à s'aimer et à faire les choses pour soi et non pour un autre. C'est à nous de nous reconnaître et d'accepter la part de solitude que cela engendre. En effet, des enfants mal aimés s'usent adultes, durant toute une vie, dans un combat engagé et mélancolique pour tenter de réparer cette blessure inaugurale.

J'ai des parents bienveillants mais ma mère est autocentrée et mon père est effacé. Comme je suis acquis pour eux, ils ont tendance à me zapper dans leur quotidien. Je ne peux pas dire que je suis embêté par leurs appels et qu'ils s'immiscent dans ma vie ! Par exemple, lors d'une soirée, ils peuvent oublier de me dire bonjour ou au revoir, me *shunter* lorsque l'on passe les plats, ne pas me faire de cadeaux à mon anniversaire. Je suis là comme une évidence, même s'ils m'aiment et me voient, pour moi, ils sont là sans être là. Ils ne sont pas malveillants mais je me sens transparent à leurs yeux sans possibilité de relation pleine et entière. Je me rends compte que j'ai fait beaucoup de choses pour tenter d'obtenir leur regard. J'ai avancé et progressé scolairement et socialement. Ce besoin d'amour et de reconnaissance a été un immense moteur qui m'a poussé loin. Il m'a poussé plus loin que ma famille sociale. Ce que je suis devenu ne peut plus être vraiment reconnu par eux et discuté avec moi car je suis hors de leur champ de vie. Ce sentiment de transparence a eu un effet positif puisqu'il m'a fait évoluer dans la vie mais restera probablement une éternelle souffrance avec laquelle je devrais vivre.

Colin

Vivre épanoui et en paix demande probablement à savoir se satisfaire des choses réalisées ici et maintenant car ils ont un sens pour nous. Leurs conséquences seront des opportunités ou comme une cerise sur le gâteau. Les gestes que nous pratiquons doivent se suffire à eux-mêmes quel que soit ce qui se passe ensuite. Nous verrons bien quand cela arrivera, au moins on aura vécu dans l'action quelque chose qui valait le coup d'être vécu.

Mes parents sont portugais. La crise économique et les conditions politiques les ont fait émigrer en France. Toute leur vie, ils ont œuvré pour se construire une maison en France et une autre au Portugal. Il n'y avait pas de vacances. Ils ont fait preuve d'un très grand courage. Une fois la première maison construite en France, mon père a voulu déménager pour en reconstruire une autre pour s'occuper en attendant la retraite et retourner au Portugal. Maintenant, ils sont à la retraite. Ils ont finalement choisi de rester en France parce que nous, les enfants, et leurs petits-enfants, nous avons fait notre vie ici. En outre, toutes les personnes qu'ils connaissaient au Portugal sont soit décédés, soit parties ou ils s'en sont éloignés. Au final, ils se sont rendu compte qu'ils avaient perdu leur ancrage là-bas. Ce n'est pas à moi de dire s'ils ont une vie heureuse mais cela me fait de la peine de voir toute l'énergie qu'ils ont développée pour un projet qui est devenu obsolète maintenant. Ils en ont payé le prix fort par des dépressions pour ma mère et des problèmes articulaires pour mon père. Pour ma part, j'aime mieux tenir que courir. Je ne sais pas si c'est une histoire de génération ou juste un point de vue différent.

Helena

Développer des outils de résolutions de problèmes

« S'inquiéter n'est pas une solution, quel que soit le problème ; cela ne fera qu'empirer les choses. La réflexion avec du discernement est la seule façon de surmonter les problèmes de la vie. Lorsque nous nous inquiétons, notre capacité de discernement s'affaiblit, et alors même des problèmes insignifiants apparaissent écrasants. »

Amma (Sri Mata Amritanandamayi Devi)

Pour commencer, n'oubliez jamais que :

- ➡ Rencontrer des difficultés sur son chemin fait partie de la vie.
- ➡ Se tromper de bonne foi peut aussi arriver.
- ➡ Connaître l'échec, au cours d'un parcours de progression, fait partie de tout chemin.
- ➡ Par la difficulté, l'erreur, l'échec, l'être humain peut aussi apprendre et donc progresser.
- ➡ Pour cela, il faut qu'il en reconnaisse la cause et qu'il se change intérieurement afin de ne plus connaître que la réussite.
- ➡ La reconnaissance est un processus spirituel et non pas intellectuel. C'est un état d'esprit et non une évaluation.
- ➡ L'erreur et l'échec ont beaucoup à nous apprendre, à condition que nous les considérons comme des marches vers les directions qui nous importent.
- ➡ L'enseignement de l'échec résultant de l'erreur commise, nous devons, certes, nous l'approprier, mais pas avec

l'observation après coup résultant de la pensée ; cela doit se faire uniquement dans l'intuition du moment.

- ➔ C'est donc instantanément que l'on peut apprendre de son échec, à l'instant même où celui-ci se produit. Plutôt que de se noyer dans l'analyse, utiliser la méthode Pete Sampras pour se projeter immédiatement dans ce que cet incident nous apprend.

Une de mes patientes m'a dit un jour que lorsqu'elle se plante, elle fait des plantations... Qu'en pensez-vous ?

Jean-Christophe

Prenez rendez-vous avec vous !

Lorsque nous nous prenons en flagrant délit de rumination usante, fixons-nous un rendez-vous avec nous-mêmes pour explorer le problème. Ne laissons pas flotter une difficulté ou un problème, nous risquons de le payer cher en rumination. L'évitement est toujours une fausse solution. Aussi, prenons nos responsabilités et formalisons notre démarche à l'aide du fameux COQ : Comment, Où, Quand !

Le fait de prendre rendez-vous avec nous-mêmes envoie à notre doberman le message que nous considérons la situation. Il nous laissera beaucoup plus facilement tranquille, ou dormir, sans nous aboyer à l'oreille ! Le fait d'inscrire le problème dans la réalité permet d'enrayer le processus.

Passez par l'écrit !

Réfléchir dans sa tête fait le lit de la rumination.

Exercice

Passez autant que possible par l'écrit comme vous le feriez pour un problème de mathématiques. Notez les variables et les constantes. Déterminez les valeurs qui sont en tension dans cette situation et les choix qui s'offrent à vous.

Ensuite, faites un tableau décisionnel qui va vous aider à prendre une décision, à construire un choix réfléchi, que vous puissiez assumer plus aisément.

	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Avantages			
Inconvénients			
Risques			
Coûts			

Lorsque l'on fait un tableau décisionnel, on pense facilement aux avantages et aux inconvénients d'une décision. C'est une façon rationnelle de penser mais c'est faire fi de votre doberman, de ce qui l'intéresse, des risques et de ce que cela va lui coûter ! Voici deux exemples pour imaginer le concept de risque et de coûts :

- Si vous jouez au Loto, vous avez de grands risques de perdre mais en général cela ne vous coûtera pas une fortune si vous jouez comme la moyenne des Français.
- Si vous avez des relations sexuelles sans préservatifs, le risque de rencontrer un partenaire séropositif est faible mais le coût, si

vous attrapez le sida, est énorme !

Comme nous avons pu l'observer précédemment, le risque zéro n'existe pas. En revanche, il est important d'identifier le risque que vous êtes capable d'assumer si cela ne se passe pas comme vous le voudriez afin de ne pas inquiéter votre doberman.

Enfin, n'oublions pas que ne pas choisir, c'est choisir. Nous pouvons laisser de côté un temps la gestion d'une difficulté, si nous sommes capables de nous concentrer sur autre chose, en attendant que notre intelligence émotionnelle nous donne la direction. En revanche, si la difficulté à décider est source de rumination, il vaut mieux parfois jouer la décision à pile ou face. En effet, souvent, qu'importe la décision, c'est toujours une opportunité et elle deviendra ce que vous en ferez !

Un jour, après une mise à jour de mon ordinateur de travail, je n'arrivais plus à le rouvrir car le système codé chiffré ne fonctionnait plus. J'ai senti la panique monter et l'intrusion de nombreuses pensées catastrophiques : *Comment je vais faire ? Comment je vais récupérer mes données ? Comment je vais pouvoir travailler ?* Je sentais que si je mordais à ces pensées hameçons j'en aurai d'autres du type *Tout est foutu, je suis perdu*, etc., et que j'allais être submergé d'anxiété et d'idées noires. Au bout de quelques minutes, j'ai observé que ma tentative de résolution de problème était vaine et que cela ne me mènerait qu'à des pensées douloureuses. J'ai visualisé dans ma tête un grand STOP et j'ai choisi de tout laisser reposer pour m'investir sur d'autres activités. Le lendemain, sans y prêter garde, la solution m'est apparue. Je

l'ai testée et cela a fonctionné. Comme quoi, ce que disent les grands-mères, « La nuit porte conseil », fonctionne !

Laurent

À vous de jouer !

« Revenez à vous-même dans le moment présent. »

Trich Nhat Hanh

Portez votre regard au loin

Lorsque l'on pratique la danse classique ou que l'on est fildefériste, on doit regarder au loin pour garder son équilibre. Pour avancer dans la vie, nous avons à regarder en haut la lumière de la vie et non dans les tréfonds de notre être, pour ne pas trébucher.

Accueillez la vie

Pour ne pas se laisser happer par des ruminations paralysantes, nous avons à accueillir chaque événement de vie, qu'il soit heureux, malheureux, agréable ou douloureux, pour le vivre pleinement et instantanément en nous-mêmes. C'est en lui faisant de la place qu'il nourrira notre cerveau intuitif qui permet de s'ajuster avec flexibilité et non notre cerveau pensant qui nous bloquera au risque de nous amener dans une lutte. Notre intelligence émotionnelle pourra ainsi nous proposer une réponse appropriée et efficace, riche de l'expérience vécue. Tout cela demande de développer des compétences d'ouverture aux émotions et à ce qui se présente à nous pour embrasser la vie.

En revanche, si le cerveau ferme ses écoutilles avant de se donner la chance de la digestion émotionnelle, la réponse qu'il donnera a de grandes chances de ne pas être appropriée, et d'être mentalement et émotionnellement coûteuse. Le risque est de nous donner matière à continuer, par la suite, à ruminer sur le sujet sans jamais trouver « la solution ». Vivre n'est pas de se trouver mais plutôt de se créer. Nous sommes une merveilleuse matière ! N'oublions jamais que la vie est trop courte. Alors faisons ce qui nous rend le plus heureux ! Nos différences font notre richesse. Les êtres humains sont comme les pièces d'un puzzle, on ne résout rien avec des pièces identiques ! Accueillons avec bienveillance le fait que nous ne sommes pas comme tout le monde. Notre richesse est notre originalité !

Identifiez les émotions en jeu

N'oublions pas que notre esprit se consume sur le feu de nos émotions ! Alors, identifions les émotions et les besoins sous-jacents exprimés face à nos réactions émotionnelles. Faisons ce qu'il faut pour répondre petit à petit aux besoins à satisfaire et en accord avec nos vraies valeurs.

Changez parfois de perspective

Changeons de perspective et observons si cela ne modifie pas notre ressenti. Faisons l'expérience d'essayer de nous mettre à la place de nos interlocuteurs pour nous représenter ce qu'ils peuvent ressentir selon leur contexte et leur point de vue. Nous pouvons essayer de nous poser la question de ce que penserait de cette situation notre voisin, un inconnu, un Ougandais ou un Martien. Cet exercice aide à prendre de la hauteur pour être moins dans une

réaction émotionnelle et pouvoir choisir plus librement la façon de négocier une situation.

Lorsque j'ai eu 60 ans, j'ai eu l'impression d'avoir reçu un coup de massue. Je me trouvais vieille et moche. Je me disais que ma vie était finie et que j'avais raté de nombreuses opportunités dans ma vie. Je me suis retrouvée happée dans un état dépressif en train de ressasser tout ce qui m'avait échappé et les choix que je regrettais. Une de mes copines de mon âge a eu un grave cancer. Sa tumeur s'est avérée incurable. Un jour, lorsque j'étais venue la voir, je me suis plainte des effets de la vieillesse et du temps qui passe. Elle a souri puis elle m'a dit avec beaucoup de douceur : « Ne regrette pas de vieillir, c'est un privilège refusé à beaucoup. » Sur le coup, sa répartie a été un choc pour moi et je me suis sentie toute honteuse. Depuis, je la remercie chaque jour de m'avoir offert un si beau cadeau avant de disparaître. Ce cadeau m'aide à savourer les spécificités de chaque instant. Ses mots ont changé ma perspective d'appréhender la vie.

Isabelle

Cultivez le rire

*« Rire, c'est refuser de se laisser aigrir par notre impuissance
et nos échecs, c'est montrer que la vie reste la plus forte et
qu'en son centre on a placé la joie. »*

Alexandre Jollien

Le rire joyeux, bienveillant et cordial est le plus grand ennemi des ténèbres de notre esprit. Le clown, qui est un surfeur *free style* de l'instant, naît de son ridicule et de ses chutes¹. Il n'en fait pas un

problème mais une opportunité de jeu. Avant de rebondir, il commence par rire pour accueillir cette proposition de la vie. D'ailleurs, sur scène, un clown qui pense est « mort », c'est-à-dire qu'il a quitté la négociation de l'instant pour tricher et faire le comédien. Le public le voit immédiatement. « Tout va bien » est le premier commandement du clown. Le clown se joue du risque pour faire le pari de la vie.

- ➡ Rire, c'est prendre le risque de paraître idiot.
- ➡ Pleurer, c'est risquer de paraître sentimental.
- ➡ Exposer ses sentiments, c'est risquer d'être rejeté.
- ➡ Faire part de ses rêves, c'est risquer le ridicule.
- ➡ Mais, ne pas prendre de risque, c'est risquer de passer à côté de sa vie et d'être mort ou vieux avant d'avoir vécu.

Le clown paraît à certains angoissant car il assume des risques et des fragilités inhérents au genre humain que nous dénions ou que nous préférons cacher. Par sa façon d'être, il nous renvoie notre vulnérabilité. Il ne cache pas ses échecs et son ridicule, il existe en jouant de ceux-ci pour en faire des opportunités. Le bonheur ne passe-t-il pas par le fait de posséder l'humour nécessaire pour surmonter les choses de la vie² ?

Proposition de jeu

1. Construisons un scénario qui nous amuse et qui nous servira de pare-feu mental pour nous imaginer en train de venir à bout de ces pensées intrusives ! Voici plusieurs propositions. Cependant la meilleure sera celle que vous aurez inventée !

- Tel Marlon Brando dans le film *Apocalypse Now*, au son de la 9^e symphonie de Beethoven, imaginons-nous la mitrailleuse en bandoulière et l'after-shave qui va avec, en train de repousser l'ennemi mental en dégommant à coups de kalachnikov toutes ces pensées envahissantes !
- Comme Han Solo dans *La Guerre des étoiles*, nous œuvrons pour vaincre le côté obscur de la Force. Avec notre vaisseau, nous atomisons toutes ces pensées à coups de canon.
- Pour les plus anciens, nous pouvons, comme dans le jeu Atari *Space Invader*, dégommer à coups de canon ces pensées aliens qui veulent conquérir notre esprit.
- Etc.

2. Donnons un nom qui nous amuse ou que nous trouvons ridicule à notre doberman (Raoul, Marisol, etc.). Lorsque notre doberman nous parle et nous déverse ses flopées de pensées intrusives, disons-nous : *Tiens Raoul ou Marisol est là ! Mince, Marisol ou Raoul m'empêche de dormir ce soir !* Jouons de cette relation avec notre doberman ! Ces exercices imagés aident à la défusion.

Vivez en pleine conscience

- ➡ Soyez intensément vivant, présent et engagé à chaque instant de votre vie.

- ➡ Ouvrez-vous et accueillez vos ressentis.
- ➡ Prenez-les au sérieux pour vous orienter et organiser vos choix.
- ➡ Faites ce qui est important pour vous et agissez selon vos valeurs.

Ne vous sous-estimez pas

Nous avons tous de la valeur.

- ➡ Pensez à un aliment que vous n'aimez pas ! Est-ce que le fait que vous ne l'aimez pas veut dire que c'est un aliment sans valeur ? Non, il n'est juste pas à votre goût. Nous ne sommes pas au goût de tout le monde mais cela ne veut pas dire que nous n'avons pas de valeur ! Cessons de chercher le mètre à mesurer la hauteur pour nous rassurer de savoir si nous sommes à la hauteur d'une situation ! Cessons de vouloir être aimé par tous car nous ne serons probablement pas au goût de certains !
- ➡ Mettez un post-it sur votre frigo ou en fond d'écran mentionnant : « J'ai des droits et de la valeur. » Relisez-le à chaque fois que vous le croisez afin de ne pas l'oublier !

Soyez spectateur de votre intériorité pour ne pas en être esclave

Si je sais observer mes pensées, je ne suis pas mes pensées. Si je suis capable d'observer mes émotions, je ne suis pas mes émotions. Ainsi, il est possible de sortir de l'esclavage de nous-mêmes pour devenir des êtres libres.

Alimentez votre réseau social

« Rencontrer quelqu'un, le rencontrer vraiment – et non simplement bavarder comme si personne ne devait mourir un jour ; est une chose infiniment rare. La substance inaltérable de l'amour est l'intelligence partagée de la vie. »

Christian Bobin

Différentes études ont montré que le principal facteur qui participait à vivre vieux et en bonne santé était la qualité de son intégration sociale. De plus, le type de vieillard que l'on devient à 80 ans est corrélé au nombre et à la qualité de ses relations à 50 ans. Alors, certes, seul on va plus vite mais n'oublions pas qu'ensemble on va plus loin !

Ce point est un vrai enjeu de civilisation. En effet, notre société est devenue très libérale mais ce gain de liberté génère beaucoup de solitude. On est les uns à côté des autres sans échanger et sans se parler. Des études ont montré que l'augmentation du vote pour l'extrême droite dans des régions comme la Picardie était liée à l'arrivée de la voiture et de la télévision. Comme les habitants ont moins d'occasions de se côtoyer dans leur déplacement journalier, ils se méfient plus les uns des autres ce qui génère des pensées agressives.

Dans notre société moderne, il est de notre responsabilité de construire et d'entretenir notre village social. La palabre et les échanges du quotidien participent au toilettage social qui a les mêmes vertus apaisantes et de structuration du groupe que le toilettage des singes qui s'épouillent³.

➡ Adressez chaque jour la parole à deux ou trois personnes que vous ne connaissez pas dans la rue, au cinéma, dans les transports en commun, en faisant vos courses. Faire cela donne

un sentiment de liberté et muscle votre confiance en soi. En outre, en cultivant cette aisance relationnelle, cela donne moins d'importance lorsqu'un échange ne fonctionne pas.

- ➔ Ne ratez pas une occasion de faire un compliment à quelqu'un lorsque vous appréciez quelque chose chez lui. Les individus sont comme des plantes, ils ont besoin d'être arrosés de doux mots pour s'ouvrir.

Pendant dix ans, je n'ai vécu que pour l'homme que j'aimais. Lorsque l'on a rompu, cela a été terrible et très douloureux. Pour surmonter la souffrance, j'ai dû prendre du recul. À chaque fois que le chagrin me submergeait, je partais me promener pour voir la vie continuer et pour regarder hors de moi. Au cours de ces promenades, j'ai pris conscience que j'avais gommé mon identité dans cette relation amoureuse pour me fondre dans la vie de mon compagnon et lui plaire. J'ai ressenti un puissant besoin de me retrouver, d'être plus juste et plus authentique. J'ai repris contact avec mes amis perdus de vue. J'ai réinvesti ma vie familiale et je me suis engagée dans une activité associative. J'ai rencontré un nouveau compagnon. Je me sens maintenant plus belle et plus forte parce que j'ai construit mon indépendance en étant riche de toutes les personnes qui m'entourent désormais. Je suis en relation amoureuse avec un nouveau partenaire, sans être dépendante, tout en étant reliée à d'autres.

Sandra

**Gardez le contact avec
vos congénères !**

Les humains sont des animaux grégaires. Nous sommes faits pour vivre en groupe. Cependant le libéralisme de notre époque nous met les uns à côté des autres sans nous connecter ce qui nourrit la méfiance et fournit nombre de pensées hameçons d'insécurité.

➡ Posez plusieurs fois par jour la main sur l'avant-bras de vos interlocuteurs. Ce geste procure de l'apaisement et les rend plus disponibles. Lors d'une expérience où l'on demandait à quelqu'un de toucher l'avant-bras des personnes à qui l'on demandait l'heure, on a remarqué que ces personnes avaient plus tendance à donner de l'argent à la personne suivante qui sollicitait un don pour une association caritative. Le contact physique, lorsqu'il est bienveillant et accepté, ouvre les êtres humains à la relation.

Cultivez la gratitude

« Si la seule prière que tu faisais dans ta vie était “merci”, ce serait suffisant. »

Eckhart Tolle

Notre esprit est plus prompt à repérer et à noter ce qui ne va pas au risque de faire pencher la balance vers la plainte et la morosité. Pour rééquilibrer notre intériorité, apprenons chaque jour à présenter de la gratitude envers des personnes, des événements ou des sensations. On peut remercier une personne qui a eu un geste que nous avons apprécié tout comme la chance d'être en vie, de vivre l'expérience d'être un être humain, de ressentir la caresse du soleil, de faire l'expérience de la beauté d'une fleur, d'un monument, d'une

ville, etc. La gratitude ouvre notre être et a une influence positive sur notre bien-être et notre santé.

- ➔ Remerciez chaque jour, en prenant le temps de les savourer et d'expérimenter la sensation que cela vous procure, 4 ou 5 choses que vous noterez le soir dans votre carnet de vie.
- ➔ Ne ratez pas une occasion de sourire à une situation, à un quiproquo, à un accroc, à quelqu'un. Souriez à la vie, remerciez-la d'être et partagez cette expérience avec vos proches.

Ressentez votre corps

Prenez le temps de ressentir votre corps, de vivre l'expérience sensorielle de chaque instant. En effet, si nous sommes dans notre corps, nous ne sommes pas dans notre tête. C'est en cela que l'activité physique, le bricolage ou les activités manuelles sont bons pour notre santé car ces actions placent notre attention dans notre corps. Quand nous transpirons ou que nous avons des courbatures nous sommes dans la vie.

Marié, père de trois enfants, j'étais manager dans un grand groupe avec un métier très prenant. Le stress était mon quotidien. Au travail, on m'appréciait pour mon engagement et mon exigence. Sportif, le week-end, je faisais toujours plein d'activités. Tout cela fonctionnait bien jusqu'au jour où j'ai eu un grave problème de santé qui m'a amené à m'arrêter pendant de longs mois. Il m'a fallu apprendre à ralentir et à aborder différemment la vie. J'ai appris à faire la cuisine en échangeant des recettes avec les uns et les autres, à faire le marché en discutant avec les commerçants et à bricoler. Je me suis mis au yoga et j'ai appris à écouter mon corps pour

trouver le juste rythme. Tout cela m'a permis de m'interroger sur la façon dont je voulais vivre et vieillir. Maintenant, je retravaille mais sans m'épuiser physiquement. Lorsque je sens que je peux être débordé, je me recentre sur ce qui est essentiel. Tant pis pour les autres ! Mon plaisir est de me sentir vivre !

Albert

Confrontez-vous à une de vos peurs

Plus on s'éloigne de ses peurs, plus celles-ci grossissent et nourrissent des pensées hameçons. Aussi, entraînons-nous à nous exposer à nos peurs pas à pas : prendre la parole, aborder quelqu'un, s'asseoir seul à une terrasse... Au début, cela sera probablement éprouvant ou inconfortable. À force de répétitions nous gagnerons en aisance et nous aurons le choix pour le faire ou non selon nos goûts. Nous ferons aussi grandir la confiance en nous.

J'étais un garçon très timide. Je n'avais pas beaucoup de succès avec les filles. Je me sentais ballot et saisi d'émotions dès que j'essayais de draguer. J'étais hameçonné par des idées du type : « Elle va me trouver nul », « Comment faire pour qu'elle s'intéresse à moi ? », « Est-ce que j'en fais assez ou trop ? », « Elle va me trouver lourd », « Je suis le nième à la solliciter et elle va me jeter », etc. De ce fait, j'étais nul en drague et le temps que je me décide à me lancer la fille était partie ou s'intéressait à quelqu'un d'autre. Un jour, j'en ai eu assez. Je me suis décidé à m'entraîner. Pour cela, dès que je rencontre une fille, quel que soit son âge, belle ou non, j'essaie de faire un compliment ou de partager une émotion.

Je n'hésite pas à oser lui dire que je suis très ému et qu'elle m'impressionne. De même, je fais l'effort de proposer de déjeuner régulièrement avec une fille que j'apprécie ou que je trouve jolie. En m'exposant de façon systématique à ma peur et en m'émancipant du résultat, j'ai appris à prendre confiance en moi et à savoir jouer de la situation. J'ai pris de l'aisance et maintenant je peux faire le beau quand je le veux et je ne panique plus quand cela ne fonctionne pas. Je me dis juste que la personne n'était pas disponible et je continue mon chemin sans ruminer sans cesse cet échec.

François

Vivez ici et maintenant

La vie et le réel se vivent « ici et maintenant » dans le présent. Il est nécessaire de régulièrement prendre un temps pour observer dans quelle temporalité on se situe. La pensée nous fait souvent déraiser. Être ailleurs c'est prendre le risque de jardiner de la tristesse ou de l'anxiété, et faire de la science-fiction. Plutôt que de rêver notre vie, faisons tout pour vivre nos rêves. Ne ratez pas une occasion d'être présent à votre vie. Entraînez-vous à être attentif à ce qui se passe pour être pilote de votre cerveau et avoir la liberté de penser.

- ➡ Où suis-je ?
- ➡ Tenant compte de ce que je suis, de ma forme et de mon contexte, qu'est-ce que je veux vraiment pour moi ?

Mettez-vous en ordre dès le matin

On se réveille parfois le matin chiffonné et chafouin. Les premières pensées qui nous viennent alors sont que la journée va être difficile. En se disant cela, on quitte le présent pour juger le futur. On se retrouve à aborder la journée en pestant, en ronchonnant ou en ruminant. L'alternative est de se donner le temps de se déchiffrer le matin. En effet, on a parfois besoin de faire l'effort de se remettre en ordre pour sortir du brouillon de la nuit. Cette remise en ordre passe tout d'abord par ne pas commenter notre état mais juste en tenir compte pour agir en fonction. À chacun de construire son rituel de remise en ordre à travers des actions choisies : douche, prendre le temps d'un petit déjeuner avec des produits frais qui nous respectent, se mettre à la fenêtre pour respirer l'air frais, prendre le temps de se dire bonjour et de se connecter avec amour et bienveillance aux personnes qui nous entourent. Parfois il vaut mieux se lever un peu plus tôt pour faire son petit rituel de « déchiffonnage » que de s'habiller à la hâte et partir en courant en claquant la porte.

Éliminez le superflu

Explorons ce présent pour trier dans notre tête comme dans notre vie ce qui est vraiment important pour nous. Notons sur une semaine ce que nous faisons. Ralentissons et éliminons ce qui n'est pas essentiel.

- ➡ Rayez tous les projets et activités qui ne sont pas essentiels.
- ➡ Apprenez à dire « Non » aux invitations qui ne font pas partie de vos priorités.
- ➡ Prévoyez une zone tampon pour réduire votre stress lorsque vous devez accomplir quelque chose en apprenant à planifier

davantage.

Choisissez vos mots et soignez vos paroles

Dans notre discours intérieur, nous utilisons des mots pour nommer et catégoriser ce que nous vivons, ressentons, voyons ou pensons. Certains mots génèrent plus facilement des émotions qui vont alimenter notre machine à pensées et faire le lit des ruminations. Agrégés les uns aux autres, ils nourrissent des croyances et des règles qui vont être des obstacles, et qui vont nous coincer dans des attitudes douloureuses. Aussi, cultivons l'optimisme en bannissant certains mots et certaines expressions négatives pour les remplacer par des tournures plus positives ou du moins plus factuelles. Nommer quelque chose négativement est un jugement. Nous pouvons changer chaque chose en une opportunité et cela commence en la nommant différemment.

Tout d'abord, bannissons le mot « stress » de notre langage. À notre époque, ce mot est galvaudé et est utilisé à tort et à travers. En outre, dire « Je suis stressé » nomme une fatalité qui nous rend passif et victime d'un facteur extérieur stressant et dans lequel il est facile de s'enliser. Il est préférable de trouver un équivalent décrivant précisément la situation (il n'est pas question de se mentir ou d'utiliser la méthode Coué⁴) et pouvant se décliner par un verbe d'action.

- ➡ Si je dis que la situation est éprouvante, je peux avoir une action pour traverser l'épreuve.
- ➡ Si elle est inconfortable, je peux agir pour trouver plus de confort.

- ➡ Si je dis qu'elle est stressante, alors que puis-je y faire ?
- ➡ Frustrante, désagréable, elle me demande de m'adapter, etc.

Voici d'autres propositions d'expressions alternatives à certains mots :

Il faut, je dois	➔	Je décide, je choisis
Mais	➔	Et
Je pense	➔	Mon cerveau me raconte
Je suis anxieux	➔	Je ressens de l'anxiété
Je suis stressé	➔	Je suis éprouvé, je dois m'adapter, je me sens inconfortable
Si seulement	➔	La prochaine fois
La vie est un combat	➔	La vie est une aventure
C'est affreux	➔	C'est une bonne leçon
Un échec	➔	Un essai
Une erreur	➔	Une leçon
Un obstacle	➔	Un défi
Une difficulté	➔	Une opportunité
Ça m'étonnerait que cela marche	➔	Avec un peu de chance
J'aimerais ça	➔	Je veux
Je veux	➔	Je peux
Je suis trop vieux	➔	J'ai de l'expérience
Je vais échouer	➔	Je me donne une autre chance
Je suis incapable de faire ça	➔	Comment je vais réussir
Je vais essayer	➔	Je vais réussir
C'est trop difficile	➔	C'est formateur
Il n'y a pas de problèmes	➔	C'est parti

C'est stressant	→ C'est stimulant
Ce n'est pas mal	→ C'est bien
Avoir de la chance	→ Être tenace
etc.	

→ Entraînez-vous à chaque instant à restructurer votre langage intérieur pour choisir des mots engagés, constructifs et bienveillants.

Les mots sont comme des balles. Selon ce que nous envoyons sur le terrain de la vie, cela ne résonnera pas de la même manière. La vie nous rendra ce que nous lui aurons envoyé. Jouons à la vie comme avec des balles de tennis pour faire des échanges et non avec des balles de pistolets qui nous tueront. La vie n'est qu'un écho de ce que l'on est. Tout ce que l'on envoie nous revient et nous récoltons ce que nous semons.

Ne perdez pas en chemin votre enfant intérieur

« Un enfant peut toujours enseigner trois choses à un adulte : être content sans raison, s'occuper toujours à quelque chose et savoir exiger de toutes ses forces ce qu'il désire. »

Paulo Coelho

Nous avons tous en nous un enfant de 4 ans. C'est notre sensibilité et notre vulnérabilité. Lorsqu'on l'oublie et que l'on ne prend pas bien soin de lui, on souffre, on devient trop sérieux, on se ferme à l'expérience émotionnelle, on passe son temps à

commenter et à juger, au risque de passer à côté de sa vie. Notre enfant intérieur est porteur de notre cœur qui bat et qui nous rend authentique et fait notre identité. Cet enfant intérieur est le bien le plus précieux que nous avons et qui fait notre unicité, il nous indique le chemin à suivre, même s'il faut savoir utiliser son cerveau de temps en temps !

➡ Parce que vous le valez bien, offrez-vous chaque jour :

- une quantité suffisante de sommeil ;
- un temps de méditation ;
- un temps pour jouer avec les choses ou les personnes qui vous sont importantes (hobby japonais) ;
- un temps d'activité physique ;
- un temps relationnel ;
- un temps affectif ;
- de la gratitude.

➡ Mangez des aliments qui vous respectent.

Comment font les autres ? L'exemple du bouddhisme

Une part importante de l'activité religieuse est de s'occuper à organiser et à structurer notre intériorité selon des intentions qui varient en fonction des religions. Chaque religion a construit son rapport à la souffrance, aux émotions et aux pensées pour guider nos comportements. L'un des objectifs est de garantir la survie du groupe d'appartenance et de faire en sorte qu'aucun comportement

ne mette en péril l'individu ou le groupe. Un autre objectif est de guider les pulsions et l'agressivité de chacun en les sublimant autour de la croyance ou à travers des valeurs participant à « purger » la charge émotionnelle.

De ce fait, les livres religieux, sous le dogme et le style propres à chaque croyance, contiennent de nombreux éléments issus de la psychologie. D'ailleurs, on retrouve dans la pratique religieuse l'utilisation de mantras ou de prières qui servent à structurer l'intériorité par leur répétition.

La plupart des religions s'occupent de notre intériorité dans une perspective future. L'une d'elles s'occupe plus particulièrement du présent. Il s'agit du bouddhisme. Comme le futur n'est pas l'objet de ce livre mais la gestion du présent, nous vous proposons d'aborder ici la façon dont le bouddhisme envisage la gestion de soi non pas par prosélytisme mais par curiosité et aussi parce que les outils de pleine conscience, pratique méditative laïque, prennent leurs racines dans le bouddhisme.

*« Ô Shapiputra, celui qui cherche le dharma ne devrait au sein
de toutes choses, rien chercher. »*

Sûtra de Vimalakîrti

Le bouddhisme est un enseignement qui s'inspire de l'expérience du Bouddha dans l'objectif de construire une protection (*dharma*). La direction de cet enseignement est de se rapprocher du nirvana qui consiste en une cessation de la souffrance et du désir pour faire place à l'éveil. Dans cette approche spirituelle, le chemin vers le *nirvana* se fait notamment à travers un cycle de renaissances (*samsara*). Ce cycle de renaissances suit la règle du *karma*. C'est-à-

dire que nos actes présents vont déterminer notre futur et la forme de réincarnation avec plus ou moins de souffrance à traverser⁵.

Le *dharma* s'appuie sur quatre nobles vérités :

- La première vérité fait le postulat que la souffrance (*dukkha*) fait partie du quotidien de chaque être vivant. Voici ô moines, la noble vérité de la souffrance : la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, ne pas avoir ce que l'on désire est souffrance.
- La deuxième vérité lie cette souffrance à différentes perturbations mentales (*tanha*) comme l'ignorance, la soif des plaisirs, l'attachement à la matérialité de la vie, etc. Voici ô moines, la noble réalité de la cause de la souffrance : c'est la soif qui produit la renaissance. La soif est plaisirs des sens, la soif de l'existence, la soif de la non-existence.
- La troisième vérité dit que l'extinction de la souffrance est de la responsabilité de chacun. Aller sur ce chemin permettra de se libérer de celle-ci pour atteindre l'éveil (*nirvana*). Voici, ô moines, la noble réalité de la fin de la souffrance. C'est la cessation totale de cette soif, l'abandonner, y renoncer, s'en libérer et s'en détacher. Judith Viorst, dans son livre *Les Renoncements nécessaires*, dit exactement la même chose : vivre, c'est savoir renoncer.
- La quatrième vérité dit qu'il est nécessaire de s'engager dans un chemin personnel de développement spirituel pour se libérer de cette souffrance. Ce chemin consiste en une conduite éthique et une discipline mentale (noble octuple sentier⁶). N'est-ce pas ce

que nous vous avons proposé en évoquant le stade mental et en vous encourageant à être le capitaine de votre âme pour être maître de votre destin ? La thérapie ACT s'appuie aussi sur l'idée d'un engagement en observant les valeurs qui nous importent. Voici, ô moines, la noble réalité du chemin qui mène à la fin de la souffrance. C'est le noble sentier à huit branches : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste. Et vous, quel est votre chemin pour trouver la paix en vous ?

S'engager dans ce chemin demande de suivre cinq préceptes. Il s'agit de s'abstenir :

- de tuer (ou de nuire à toute créature) ;
- de voler ou de prendre ce qui n'est pas donné ;
- d'avoir des comportements sexuels nuisibles ou de tromper l'autre ;
- de faire des critiques, des mensonges, des commérages ; d'avoir des paroles nuisibles ou futiles ;
- de consommer de l'alcool ou des stupéfiants.

En outre, la personne se doit de développer indéfiniment quatre valeurs (les quatre incommensurables) :

- l'amour (bienveillance universelle) ;
- la compassion ;
- la joie ;
- l'équanimité.

L'objectif de ce chapitre n'est pas de faire du prosélytisme et de vous encourager à devenir bouddhiste. D'ailleurs nous ne sommes pas bouddhistes. Il est intéressant d'aborder avec curiosité comment d'autres ont étudié les thématiques universelles que sont la souffrance et la façon de vivre avec celle-ci, ainsi que ses résonances avec notre intériorité. Il est étonnant de voir les points de convergence entre la thérapie ACT et ces approches. Finalement, entre la philosophie et la religion beaucoup de choses ont déjà été dites. Une grande partie de l'approche moderne est de recontextualiser de nombreuses connaissances ancestrales. Ce qui est étonnant, c'est la faculté d'oubli de nombreux principes fonctionnels que les hommes laissent régulièrement en chemin sans arriver à construire une sagesse universelle pour grandir et bien vivre ensemble, quelles que soient les différences.

L'objectif de cette approche traditionnelle de la souffrance (*dukkha*) est de permettre la libération complète. Les racines de cette souffrance sont l'ignorance et les perturbations mentales qui créent du désordre en chacun. Le travail sur soi orientera l'individu, selon le principe du karma, dans un cycle de réincarnations, en lui apprenant à se détacher du désir (*tanha*). L'approche occidentale et contemporaine vise plutôt à réduire des symptômes que l'on cherche bien souvent à mesurer (anxiété, stress, douleur, insatisfaction, etc.). L'origine de ces symptômes est multiple (génétique, environnementale, contextuelle, etc.). Le but de ce travail est de développer un bien-être.

En développant la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn a tenté à l'hôpital du Massachusetts de créer un pont laïque entre l'approche bouddhiste et l'approche moderne de la médecine pour se nourrir de ce savoir ancestral. Son travail a permis de développer le protocole

MBSR⁷ qu'il a mis à disposition de tous les malades de l'hôpital. Il a ainsi pu créer la clinique du stress qui a été à l'origine de cet immense engouement actuel pour la pleine conscience.

« Quel meilleur endroit que l'hôpital pour rendre le dharma accessible aux gens de façon à ce qu'ils puissent, le cas échéant, le comprendre et se sentir portés par une invitation sincère et réaliste à explorer la possibilité de faire quelque chose pour eux-mêmes, comme un complément à leurs traitements médicaux plus traditionnels, puisque toute la raison d'être du dharma est d'élucider la nature de la souffrance et ses causes originelles, et de proposer une solution pratique afin de se libérer de la souffrance ? Tout cela est à mettre en œuvre sans jamais mentionner le mot "dharma", bien entendu. »

Jon Kabat-Zinn

Ce que nous apprend l'approche bouddhiste est que pour aller bien, il ne suffit pas de soigner et de guérir des maladies à l'aide de médicaments ou de gestes chirurgicaux, mais il est aussi important de prendre soin de notre intériorité tout au long de notre vie. Dans notre société moderne et occidentale, il existe peu de place pour se préoccuper de l'espace de notre être. La médecine française vit une dérive industrielle et comptable⁸. Les médecins sont soumis à des consignes et des contraintes qui les détournent de la relation thérapeutique, principal ingrédient du soin. Les médecines alternatives ont le vent en poupe notamment parce qu'elles arrivent encore à s'émanciper du système sanitaire ce qui leur permet d'offrir du temps à leurs clients. Cependant, ces pratiques n'ont pas fait l'objet de rigueur scientifique pour valider leur efficacité ce qui ouvre la porte à des abus.

Pour que l'individu ne soit pas laissé en friche, au risque de grandes souffrances, ou de confier son intériorité à des gens qui en abusent, il serait intéressant d'apprendre à en prendre soin dès le plus jeune âge avec une approche ayant du sens dans la culture à laquelle on appartient. Autrefois, en France, les curés s'occupaient de l'âme. Les psychothérapeutes ont souvent eu le sentiment qu'ils avaient pris le relais après le recul du catholicisme après 1945. Le philosophe Bernard Stiegler explique que la société de consommation a repris, elle aussi, les prérogatives sur le ressenti des citoyens pour que des messages paradoxaux soient source de tension et amènent chacun à consommer pour s'apaiser ou remplir le vide existentiel. On doit manger cinq fruits et légumes sans manger de trop, se libérer tout en achetant la machine à laver, le réfrigérateur, la dernière voiture, l'ordinateur ou le dernier portable. La société de consommation manipule nos désirs, nos frustrations et notre manque de spiritualité pour nous amener à nous comparer, à évaluer et à purger nos tensions dans la consommation. La mondialisation a ouvert les frontières et mis côte à côte des personnes qui avaient des points de vue très différents sur l'être humain et n'avaient pas tous accès aux mêmes niveaux de connaissance. Cette rapide mise en contact est source de quiproquos, d'incompréhension qui se traduit par des réflexes agressifs de rejets voire de la violence. Une société moderne ne serait-elle pas une société qui prend en compte le développement de l'espace personnel autrement que par le religieux et le médical ?

Une façon de conclure est de se dire que nous avons peut-être besoin de spiritualité dans notre vie. La spiritualité est le fait de donner du sens aux actions que nous avons choisies. Cette spiritualité peut être religieuse ou laïque. Or de nombreux guides spirituels s'appuient sur des textes écrits à une époque ancienne et

qui, par définition, ne bénéficient pas de l'avancée des connaissances notamment en neurosciences.

Enfin, ce que nous offre l'approche ACT⁹, cousine de la pleine conscience, est que chaque chose est contextuelle.

1. J.-C. Seznec et E. Ouvrier-Bufferet, *Pratique l'ACT par le clown*, Dunod, 2014.
2. J.-C. Seznec et L. Carouna, *Savoir se taire, savoir parler, op. cit.*
3. J.-C. Seznec et L. Carouana, *Savoir se taire, savoir parler, op. cit.*
4. Selon Émile Coué qui préconisait de se dire que tout allait bien à la façon de Candide.
5. E. Rommeluère, *S'asseoir tout simplement. L'art de la méditation zen*, Seuil, 2015.
6. Le « noble octuple sentier » (ou « noble chemin ») est dans le bouddhisme la voie qui mène à la cessation de *dukkha* ainsi qu'à la délivrance totale (nirvana). Il est également appelé le chemin du milieu.
7. *Medecine Base Stress Reduction*.
8. J.-C. Seznec et S. Rohant, *Médecine en danger. Qui pour nous soigner demain ?*, First, 2016.
9. Thérapie de l'acceptation et de l'engagement.

Larguer les amarres

« La vie est un mystère qu'il faut vivre et non un problème qu'il faut résoudre. »

Gandhi

Les ruminations nous empêchent de vivre. Notre mental vampirise notre esprit dans certaines situations anxiogènes ou problématiques. Il nous embarque dans des commentaires sans fin et dans un imaginaire emprisonnant. Cette dérive génère des pensées, des émotions et des sentiments douloureux qui nous isolent et nous coupent du monde en volant notre vie. Tels des morts vivants, nous sommes physiquement là, mais notre tête est ailleurs à douter, à interpréter, à commenter et à ressasser sans fin. Ces ruminations sont chronophages et mangent du temps de notre vie.

N'oublions pas que face à certaines situations, penser que le pire n'est pas certain est un effort possible ! Notre responsabilité est de ne pas nous complaire dans un statut de victime, nettement plus pauvre que le mystère de la vie qui nous tend les bras. Cela nécessite un courage existentiel qui est de la responsabilité de chacun. Nous devons sortir de la passivité et simplement jouir de ce que l'on consomme pour vivre et expérimenter. Cela demande aussi un apprentissage sur la façon de gérer notre intériorité (pensées, émotions, etc.) et d'être « mentalement continent ».

L'exemple de Nelson Mandela nous offre une belle leçon de vie. La façon dont il a négocié les épreuves qui se sont présentées à lui est particulièrement instructive. En effet, il a eu une vie hors du

commun. Tout au long de son emprisonnement, il n'avait aucune idée de son destin, et même du jour suivant. Cette situation a dû être à l'origine d'une production importante de pensées pour comprendre ce qui lui arrivait, vivre ce présent, gérer les émotions induites par cette situation hors norme, trouver d'éventuelles solutions et pouvoir continuer à vivre dans de telles circonstances. Autant de pensées qui auraient pu le faire dériver dans l'angoisse et la dépression, et probablement dans de nombreux moments de ruminations. Finalement, il a réussi à sortir vivant de cette terrible épreuve en utilisant notamment ce célèbre vers du poème « Invictus » comme un mantra : « capitaine de mon âme et maître de mon destin ».

À sa sortie de prison, ce qui était important pour Nelson Mandela n'était pas de ressasser son terrible chemin, d'entretenir une lutte et d'alimenter des ressentiments très légitimes. La fin de l'apartheid aurait pu permettre que le pouvoir change de main et appartienne désormais aux Noirs à travers l'élection de Nelson Mandela. Cependant celui-ci ne voulait pas être le président des Noirs mais celui de tous les Africains du Sud et cela quelles que soient les blessures et les violences passées. Il lui fallait sortir de la lutte entre les Noirs et les Blancs. Ce qui lui était précieux était de reconstruire l'Afrique du Sud en sortant de l'apartheid et de permettre la réconciliation entre les Blancs et les Noirs. Un des leviers de cette réconciliation a été la Coupe du monde de rugby de 1995. Le rugby était jusqu'alors le symbole de la domination blanche puisque aucun Noir ne pouvait y jouer. L'Afrique du Sud était jusqu'alors exclue de toute compétition internationale de ce fait. En encourageant l'équipe de rugby de l'Afrique du Sud, il a fait un geste fort envers les Blancs de son pays mais aussi envers le monde en montrant un pays uni dans la même équipe et autour du même projet de victoire. En permettant aux Noirs et aux Blancs de jouer ensemble à ce sport si

emblématique de l'apartheid, il a œuvré pour la réconciliation et la paix nationale. Le rugby et la Coupe du monde furent une opportunité et une occasion unique pour rassembler les Noirs et les Blancs dans un combat commun. Le symbole était très fort.

Pour arriver à la victoire de l'Afrique du Sud, tous les moyens semblent avoir été bons... Parmi ceux-ci :

- Lors de la demi-finale entre la France et l'Afrique du Sud, un essai qui semblait bon a été refusé à la France. Il aurait permis la victoire et la qualification de l'équipe de France en final aux dépens des Springboks.
- La veille de la finale entre les All Blacks (équipe de Nouvelle-Zélande) et l'Afrique du Sud, de nombreux joueurs All Blacks ont eu une gastro-entérite qui les a fortement diminués lors du match.

Au décours de cette Coupe du monde de rugby, les supporters français et All Blacks pouvaient avoir matière à ruminer une victoire douteuse de l'Afrique du Sud, et nourrir un ressentiment. Pourtant, pour ce pays en reconstruction, pour la lutte contre le racisme, pour ancrer la stature de Nelson Mandela, cette victoire a été utile.

Ainsi, dans la vie, chaque situation peut être ressentie de façon différente et générer des pensées diverses selon le point de vue avec lequel on l'aborde.

En thérapie ACT, nous disons que tout est contextuel. Une personne verra un 9 lorsqu'une autre verra un 6. Toute chose donne à penser et à ressentir. De nombreuses personnes souffrant de ruminations ou d'anxiété rêvent d'être libérées et débarrassées de leurs pensées et de leurs émotions. En thérapie, on a l'impression

que de nombreux patients demandent à vivre comme des cadavres ou des robots à force de s'enliser dans une lutte stérile avec leurs pensées et leurs émotions, qui n'aboutissent qu'à des ruminations douloureuses. Pourtant, se soustraire à ces pensées est impossible car lorsque nous n'aurons plus de pensées ni d'émotions, nous serons morts !

Apprendre à reconnaître les pensées hameçons, prendre du recul sur les situations qui génèrent des ruminations et nous emprisonnent dans un espace de « non-vie », est essentiel pour retrouver son cap, pour une vie personnelle et professionnelle épanouie.

À travers ce livre, nous avons fait un bout de chemin ensemble. Nous avons pris le temps d'observer les pensées qui nous submergent et les mécanismes sous-jacents. Nous avons étudié comment les pensées et les émotions peuvent s'entrechoquer et nous emporter dans un tourbillon intérieur. Nous avons mis l'accent sur l'importance, à l'adolescence, de comprendre son fonctionnement intérieur et d'apprendre à dompter sa *machine à pensées et à fabriquer des émotions*, pour ne pas en devenir plus tard le prisonnier. À l'âge adulte, chacun peut cependant apprendre à canaliser ses propres pensées et ses émotions comme il a appris plus jeune à canaliser sa salive, ses urines, ses selles. Cet apprentissage passe par la différenciation de soi et de ses pensées, et de bien comprendre que ce que l'on a produit n'est pas soi.

Nous avons partagé avec vous différentes approches de la gestion de nos pensées pour vivre plus paisiblement et plus en équilibre avec notre intériorité. La paix intérieure est le fruit d'un apprentissage et d'un entraînement de chaque jour. L'un des outils

particulièrement utilisé en thérapie ACT pour vivre une vie pleine de sens pour soi est la métaphore. Nous vous en proposons une dernière :

LA MÉTAPHORE DU NAVIGATEUR

La vie est comme la mer. Nous vivons dessus dans un bateau à voile et nous avons à naviguer pour tracer notre route. Pour cela nous avons à composer avec le courant qui peut nous entraîner vers des directions qui ne sont pas les nôtres. Les événements de vie sont comme le vent. Ils sont parfois doux mais peuvent être violents au risque de nous emporter au cours d'une tempête. De temps en temps le vent nous pousse favorablement, parfois nous avons à bien le négocier en naviguant au plus près. Selon ce dernier nous adaptons la taille de la voile. Au cours d'une tempête, il est parfois impossible de savoir comment on va s'en sortir. Y penser c'est prendre le risque de chavirer. Quand les temps sont durs, on adapte la voilure et on avance vague après vague en sachant que l'on arrivera toujours quelque part, même si cela n'est pas où l'on avait prévu comme Christophe Colomb.

Sur la mer, il y a aussi des sirènes qui nous parlent et nous racontent des histoires pour nous faire nous échouer. Il est nécessaire de savoir ne pas les écouter.

Enfin, nous avons parfois des passagers inopportuns, embarrassants, qui commentent notre façon de naviguer, ils ne sont pas toujours de bon conseil, avec qui nous avons à cohabiter au cours de ce voyage.

Vous retrouverez dans cette métaphore tout ce que l'on a pu aborder au cours de ce livre.

Nous espérons, à l'aide de ce livre, avoir pu vous éclairer, vous aider et parfois vous faire sourire. Le travail accompli au cours de la

lecture de ce livre est à poursuivre au-delà, pour l'ancrer en vous et mûrir une autre façon d'être. Ce travail est très simple car il ne dépend que de vous. Cependant, il est aussi très difficile car il ne dépend que de vous ! C'est une tâche de chaque jour tout comme le fait le jardinier. N'hésitez pas à nous retourner le fruit de vos productions. Nous vous souhaitons le courage d'être vous-même et de surfer sur les événements de votre vie ! Laissez gonfler le vent dans les voiles de votre être, hissez haut votre pavillon, portez le regard au loin plein d'espoir, de curiosité et d'envie pour vous lancer dans l'aventure de la vie. Nous vous souhaitons un beau voyage !

Pour aller plus loin

Sites Internet

Le blog de Jean-Christophe Seznec : <http://docteur-seznec.over-blog.com/>

Le blog de Sylvie Gendreau : <https://pierre-guite-4cqf.squarespace.com/votrelaboratoirecreatif-sylviegendreau>

Le site de l'Association francophone de sciences contextuelles et comportementales qui regroupe les thérapeutes ACT : <https://act-afsc.org/>

L'ACBS (Association Contextual Behavioral Science) qui regroupe les thérapeutes ACT dans le monde : https://contextualscience.org/act_en_francais

Les sites d'information psychiatrique : Wikipsee sur la plateforme Wepsee : www.wepsee.com/fr/wikipsee/ Doctomag sur la plateforme Doctoconsult : www.doctoconsult.com

Facebook de Jean-Christophe Seznec : www.facebook.com/seznec.jeanchristophe/

Ouvrages

• Essais

FOND G., *Je fais de ma vie un grand projet*, Flammarion, 2018.

HAHUSSEAU S., *Tristesse, peur, colère : agir sur ses émotions*, Odile Jacob, coll. « Essai Poche », 2011.

HARRIS R., *Le Piège du bonheur*, Éditions de l'Homme, 2009.

HARRIS R., *Passez à l'ACT*, De Boeck, 2017.

HAYES S. et SMITH S., *Penser moins pour être heureux*, Eyrolles, 2013.

KOTSOU I., *Éloge de la lucidité*, Robert Laffont, 2014.

LELORD F. et ANDRÉ C., *La Force des émotions*, Odile Jacob, coll. « Essai Poche », 2003.

MIZZI C. et TRAN C., *Votre meilleur ami, c'est vous*, L'Iconoclosate, 2018.

MICHELOT S. et ASSIER A., *Comment ne pas finir comme tes parents. La méditation pour les 15-25 ans*, Les Arènes, 2016.

MILLMAN D., *L'Athlète intérieur*, Éditions Vivez Soleil, 2002.

POLK K., *et al.*, *Guide de la matrice ACT*, De Boeck, 2017.

SEZNEC J.-C., et OUVRIER-BUFFET E., *Pratiquer l'ACT par le clown*, Dunod, 2014.

SEZNEC J.-C., *et al.*, *ACT, Applications thérapeutiques*, Dunod, 2015.

SEZNEC J.-C. et CAROUANA L., *Savoir se taire, savoir parler*, InterÉditions, 2017.

SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille, ton guide de sérénité*, Les Arènes, 2017.

VIORST J., *Les Renoncements nécessaires*, Pocket, 2003.

YALOM I., *Thérapie existentielle*, Galaade, 2008.

• Romans

LE GUEN S., *Colin-maillard au bord de la falaise*, Amazon, 2014.

VIAN B., *On tuera tous les affreux*, Livre de poche, 1960.

Film

Le Guerrier pacifique de Victor Salva et Shalimar Reodica :
<https://www.youtube.com/watch?v=RPQHC7Ir9O8>



Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection Développement personnel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <http://leduc.force.com/lecteur>

Les éditions Leduc.s

29 boulevard Raspail
75007 Paris



Retour à la [première page](#).

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)