

Séance 14 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

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

Développer mes ressources psychiques II.

Plan :

1. Retour sur les exercices.
2. Le détail qui tue ?
3. Apport de la psychologie positive : le bonheur, ce sont les autres.
4. Exercices.

1. Retour sur les exercices.

Je fais la liste des ressources que je possède déjà un peu (Au moins 15). J'identifie les ressources que je devrais travailler (Au moins 2). J'écoute 1 fois l'enregistrement pour travailler chacune de ces deux ressources.

2. Le détail qui tue ?

J'ai compris avec la méditation que je ne perçois pas les événements comme ils sont dans la réalité. Mon mental est une machine programmée pour détecter et arranger « le détail qui cloche ». Je vais réaliser une petite expérience pour comprendre comment il peut majorer ma souffrance en me faisant voir tout ce qui ne va pas, c'est-à-dire « le verre à moitié vide » :

J'observe la figure A suivant durant quelques secondes :

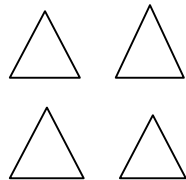
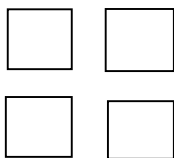
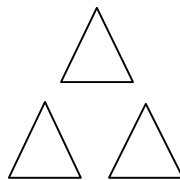


Figure A

Maintenant, parmi les deux figures ci-dessous, Je me demande laquelle me semble la plus ressemblante à la figure A, la figure B ou C ?



B



C

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Simplement, il est démontré que les personnes optimistes et d'humeur joyeuse choisissent le plus souvent la figure B, tandis que les personnes stressées, anxieuses ou déprimées tendent à choisir la figure C.

Qu'est-ce que cela m'apprend ? Cela reflète le fait que lorsque notre mental est dans une phase de morosité ou d'inquiétude, cela modifie notre façon d'appréhender l'environnement, dans le sens où il se fixe sur les détails et non sur une analyse globale de la situation. En effet, dans le détail, les figures A et C sont constituées de triangles, tandis que sur le plan global, les figures A et B sont constituées de 4 éléments formant un carré. Donc, une personne de mauvaise humeur, se centrant sur les détails, verra davantage de ressemblance entre les figures A et C, tandis qu'une personne de bonne humeur, appréhendant la globalité de la figure, verra davantage de ressemblance entre les figures A et B.

Il était probablement très utile pour garantir la survie de notre espèce de se fixer sur les détails. Mais cela représente plutôt un handicap actuellement pour s'ajuster aux situations complexes et être heureux.

Cela illustre encore le cercle vicieux entre notre humeur et nos pensées décrit dans la séance 12 : la dépression amène certaines façons de penser et ces façons de penser majore la dépression.

Le fait de me focaliser sur les petits détails quand je ne vais pas bien représente une des distorsions cognitives décrites à la séance 12 : « Ne retenir qu'un détail négatif ». Cela permet de développer une vision négative de toutes les situations : il suffit de trouver le petit détail qui cloche. Par exemple : « J'ai raté mon dessert, ma soirée est foutue ! » Si à cela s'ajoute deux autres erreurs de pensée que sont la **généralisation** et la **pensée en noir et blanc**, cela garantit une vision pessimiste du soi, du monde, des autres et de l'avenir :

« J'ai pris deux kilos... Je suis moche... Je ne vau rien... »

« Il m'a critiqué(e)... Il ne m'apprécie pas... Personne ne m'aime... »

Je dois prendre conscience d'une chose importante : **mon humeur modifie ma façon de voir le monde, ce qui contribue à mon mal-être**. Je dois donc m'efforcer de prendre de la distance avec mon mental et remettre en perspective les détails sur lesquels il se fixe :

« Mon dessert ne me convenait pas... mais bon, tout le monde l'a mangé, et surtout nous avons passé une bonne soirée... »

« Il m'a critiqué(e) sur un point... il avait un peu raison... et il m'a proposé un autre rendez-vous... »

Comme tout le monde, j'ai tendance à ne pas avoir conscience des choses qui vont bien, d'autant plus que ces dernières sont habituelles. Avoir la possibilité de dormir dans un lit confortable, prendre une douche d'eau bien chaude, ou me sentir apprécié dans mon travail, sont des choses qui passent inaperçues pour mon mental.

De ce point de vue, la pleine conscience, en me reconnectant à nouveau aux moments agréables, en m'aidant à prendre de la distance avec mes pensées et en élargissant mon champ de conscience, m'éloigne des pièges de mon esprit.

L'exercice proposé en fin de séance, consistant à prendre un temps pour me remémorer les moments heureux de la journée lors du coucher, est une façon simple de prendre conscience des bons moments et de ce qui va bien dans ma vie. Il s'agit d'un exercice issu de la « psychologie positive ».

2. Apport de la psychologie positive : le bonheur, ce sont les autres.

Ce courant de pensée en psychologie humaine a pour sujet l'étude des déterminants du « bien-être ». Les résultats de ces recherches favorisent ainsi la restauration ou le maintien d'une aptitude au bonheur. Aussi, la psychologie positive ne prend pas seulement en compte la personne humaine en tant qu'individu, mais aussi en tant qu'être en relation avec les autres.

J'ai déjà travaillé sur des déterminants du bien-être révélés par des travaux de psychologie positive en pratiquant ce programme :

- Sur le plan personnel par exemple, la méditation permet un accès facilité aux émotions positives et aux plaisirs de la vie.

- La séance 7, avec l'exercice de la boussole de vie a permis de faire un travail autour de **mes valeurs** et du sens de l'existence.

Petite histoire : la scène se déroule dans une grande carrière au Moyen Age. Un homme voit 3 ouvriers et leur pose à chacun la même question : « Que faites-vous dans la vie ? » Le premier, la mine triste, lui répond « Je casse des pierres et je les transporte ». Le second, au visage soucieux, lui répond « Je gagne ma vie pour subvenir aux besoins de mes enfants. ». Le troisième, souriant, lui répond « J'aide à bâtir des cathédrales ».

Mais connaître mes valeurs n'est pas tout. Elle doivent me conduire dans un **engagement dans l'action**. Le chemin vers le bonheur, c'est de faire, d'être actif et agir pour traduire mes valeurs dans le réel : envoyer des courriers pour faire avancer des démarches, appeler un ami pour se revoir, prendre une feuille et lister ce qui sera nécessaire comme outils pour entreprendre des travaux d'amélioration de la maison, s'inscrire sur internet pour rejoindre une association de bénévolat, sortir ses baskets du placard pour envisager un retour au jogging... Ce n'est pas parler de mes valeurs, mais les incarner. Le mieux à

faire pour m'éloigner du bonheur, c'est de rester seul(e) chez moi sans avoir quelque chose à faire de particulier.

En tant qu'être en relation avec les autres, la psychologie positive a également identifié les bienfaits de la gratitude et de l'empathie.

De la gratitude :

Cultiver ma gratitude, c'est d'abord prendre conscience, puis remercier et être reconnaissant des bons moments de la vie et de ce que nous apportent les autres.

Cela peut être remercier un proche ou un inconnu qui a effectué une action positive envers moi ou mes proches. Cela peut être aussi un état d'esprit de prendre conscience de vivre un bon moment en prenant mon café ou en regardant un coucher de soleil. Être reconnaissant de vivre simplement ces moments.

La gratitude est un moteur à bonheur. Remercier diminue les émotions négatives et procure un sentiment de bien-être. De plus, après avoir remercié les autres, la relation devient meilleure car cela procure une reconnaissance positive.

Je peux apprendre à reprendre conscience et à me réjouir des choses que je ne vois même plus car je les considère comme acquise : avoir une famille, un logement, une bonne santé, des amis, manger à ma faim. Cette reconnaissance consciente m'amène à apprécier ce que j'ai, plutôt qu'à déplorer ce qui me manque.

De la bienveillance et de l'empathie.

Oui, faire le bien autour de moi n'est pas une méthode pour être « bon » mais une voie vers le bien-être.

Après ces quelques semaines de pratique de la méditation de pleine conscience, je suis maintenant plus à même de repérer le caractère automatique de mes réactions. Parmi mes réactions qui se mettent en place automatiquement, j'ai sûrement pu noter ma propension à rendre l'autre responsable de certaines de mes difficultés (« C'est lui qui m'en veut! » « Il m'a poussé(e) à bout! » « C'est de ta faute tout ça! »).

Ce sont des réactions automatiques protectrices. En effet, pourquoi prendre conscience de sa part de responsabilité dans un moment où l'on est fragilisé par ce qui nous arrive ! Alors c'est souvent plus tard, quand je prends du recul, que je me rends compte de mes torts.

L'exemple classique est celui d'un couple qui vit des difficultés. L'un va dire que c'est de la faute de l'autre. L'autre va dire l'inverse. Chacun défend sa perception du moment, celle que son esprit a fabriquée pour se protéger. Et plus les personnes se sentent en difficulté, plus elles vont agresser l'autre et

projeter sur lui toute la responsabilité. Au final, il y a conflit, blessures et détérioration de la relation.

En étant plus conscient de ces phénomènes qui agissent en chacun de nous, il est plus facile d'éprouver de la sollicitude et de la bienveillance pour ceux qui me font ou qui m'ont fait du mal, en prenant conscience qu'effectivement, tout comme moi parfois, ils souffrent et fusionnent avec leur pilotage automatique protecteur.

Alors, pourquoi prendre pour moi les attaques de l'autre dans ces conditions ? Pourquoi avoir de la colère ou de la rancune contre ces personnes qui se comportent de la sorte parce qu'elles souffrent ?

Ce qu'il faudrait, c'est au contraire, rapidement prendre conscience de ce phénomène pour éviter d'alimenter le conflit (ce qui blesse l'autre et soi-même). C'est-à-dire cultiver la bienveillance et l'empathie :

-L'**empathie**, c'est la capacité à se mettre à la place de l'autre et à imaginer ce qu'il ressent. Il est donc nécessaire de laisser une place à l'autre pour qu'il puisse s'exprimer et surtout accepter sa parole sans la dénigrer. Entendre le point de vue de l'autre, cela peut m'ouvrir d'autres perspectives auxquelles je n'aurais pas pensé. Cela m'aide à être moins psychorigide. Et pour que l'empathie soit efficace, elle doit être communiquée : « Je comprends comment tu as vécu ces choses et pourquoi tu souffres... Excuses moi... »

-La **bienveillance**, c'est me placer dans une disposition favorable envers l'autre. Je sais très bien que lorsque je ressens de la bienveillance, de l'empathie et que je suis écouté, cela m'apaise et je me sens mieux. Il est peut-être plus surprenant de remarquer qu'apporter moi-même de la bienveillance et de la compassion à des êtres qui souffrent, non seulement leur fait du bien, mais aussi m'apporte du « baume au cœur ».

Qui n'a jamais ressenti de la joie et de la chaleur en offrant à un enfant un jouet tant attendu à Noël ? Quelle émotion je ressens quand je peux aider une personne qui en a besoin !

Oui, l'altruisme, quand il est désintéressé, comporte en lui-même un grand pouvoir protecteur sur l'épuisement physique et psychologique. Désintéressé, c'est-à-dire sans attendre de l'aidé qu'il nous remercie, nous apporte de l'affection, de la reconnaissance ou nous rend ce qu'on lui a donné. Car dans ce cas, comme je l'ai appris, il s'agit plutôt d'un mécanisme de dépendance affective où la relation à l'autre a pour fonction de combler un vide ou un mal-être interne.

En résumant, le bonheur se construit en cultivant la gratitude, l'empathie et la bienveillance envers les autres. Cela permet de nous enrichir des autres, de conserver une souplesse psychique et d'être connecté à des émotions positives.

Le bonheur est à construire dans un équilibre entre m'occuper de moi (me ressourcer, réaliser des actions fidèles à mes valeurs...) et me tourner vers les autres. Je ne peux pas me tourner vers les autres sans attentes si je ne m'occupe pas de moi. Pour me sentir bien, je dois m'accorder du respect et de la bienveillance d'abord à moi-même.

4. Exercices (à noter dans mon carnet de bord) :

-1. J'écoute 1 fois l'enregistrement MP3 : « Amour et empathie. » avec la voix de Christelle Capron.

-2. Je réalise l'exercice : « Prendre conscience des bons moments » durant une semaine. Chaque soir avant de me coucher, je revois le film de ma journée et je recherche 2 moments agréables. Pour chacun de ces moments, je me pose ces questions : « Quelle était la situation ? » « Qu'ai-je ressenti comme émotion ? » et « Comment ai-je contribué à vivre ce moment ? C'est-à-dire : « Que puis-je faire pour que cela se reproduise ? »

Cela me renseigne sur ce qui déclenche chez moi des émotions positives qui me procurent une vie plaisante.

-3. Durant la semaine, je réfléchis à une personne de mon entourage qui nécessiterait un remerciement de par son comportement envers moi-même ou mes proches, et que je n'ai jamais remercié(e). Je prends un moment pour lui exprimer ma gratitude et la remercier. Je suis attentif(e) à mon ressenti et à l'évolution de la qualité de ma relation avec cette personne.