

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 10 : Me détacher de mes pensées



Point sur les exercices que je devais pratiquer :

-Méditation en marchant : mon ressenti ?

.....

-Je relis les 4 listes que j'ai réalisées :

1 Liste des ressources qui me détendent / 2 Liste des ressources qui me connectent à mes valeurs profondes / 3 Liste des ressources qui me donnent un sentiment d'accomplissement et de maîtrise.

4 Liste de mes stresseurs.

Que m'a apporté le fait d'avoir réalisé ces listes ?

.....

Pourquoi est-ce important de me détacher de mes pensées ?

Les pensées sont faites pour comprendre le monde qui nous entoure et nous y adapter. Nous interprétons les faits. Nous les jugeons. Nous anticipons l'avenir. C'est indispensable. Malheureusement, nos pensées sont aussi la cause de nos souffrances. Notre cerveau fabrique sa réalité, souvent très éloignée du réel. Le fond du problème est donc bien de considérer comme « vraies » nos pensées et de ne pas savoir prendre de distance avec elles. Nous allons explorer en quoi fusionner avec nos pensées est cause de souffrance :



-Fusion des pensées et rapport à moi-même :

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

Je peux me plaindre des autres, mais c'est souvent moi le responsable, le bourreau qui me donne tant de choses à faire, des impératifs à respecter.

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

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

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

Pourquoi ne pas prendre les choses comme elles arrivent et mettre de la distance avec mes premières réactions ? Il vaut mieux prendre du recul avec mes idées, planifier ce que je voudrais faire sur plusieurs jours, sans courir, et prendre le temps de me ressourcer et de profiter de mes proches.

-Fusion des pensées et regard des autres :

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

Cependant, plus mon ego est fragile, plus je compte sur ma relation aux autres pour le réparer. J'ai besoin d'avoir de la reconnaissance, de prouver aux autres que je suis quelqu'un d'aimable et de capable. Cela peut me faire du bien, mais le problème, c'est que je dois continuellement répondre aux attentes de mon entourage pour que cela marche, et cela peut devenir une pression insupportable, sans que je m'en rende vraiment compte. Je m'use à être parfait dans mon travail et à me plier aux quatre volontés de mon employeur ? Je m'use à être le parent parfait ? Ai-je tendance à me laisse submerger par ce que les autres attendent de moi au travail ou dans ma famille ? Ai-je du mal à donner mon avis par peur de décevoir ou de perdre l'affection de l'autre ?

Vivant dans le regard des autres, je suis d'autant plus manipulable : tout flatteur vit aux dépens de celui qu'il flatte ! Certaines personnes ressentent

bien que je fonctionne dans le « faire plaisir », que je ne sais pas « m'affirmer » et qu'on me fait rapidement « culpabiliser ». Alors je suis le candidat idéal pour réaliser les sales besognes et devenir une « victime ».

-Fusion des pensées et rapport aux autres.

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

Encore une fois, si je pouvais laisser mon ego de côté, je pourrais apprendre beaucoup des autres et avoir des relations beaucoup plus enrichissantes. Echanger pour écouter et considérer le point de vue de l'autre apaise et améliore la relation.

Ce sont souvent les personnes fragiles qui défendent leurs croyances. Car elles ont peur de s'effondrer si elles ne peuvent plus s'appuyer sur leurs croyances, leurs convictions, leurs règles. Cela leur donne l'impression rassurante de contrôler.

-Fusion aux pensées et erreurs de la pensée.

Je note une pensée que j'ai pu observer quand je médite ou à un autre moment et qui me fait souffrir :

.....

Il a été démontré que les personnes semblaient parfois dans la dépression parce qu'elles faisaient des erreurs d'interprétation de la réalité qui les amenaient à se créer une réalité triste et sans espoir. Une pensée est toujours une affirmation globale et sans nuances : « je vais rater... je suis nul... il est beau ». Alors que la complexité du réel est sans limites. Voici donc les principales « erreurs » de penser qui nous amènent à souffrir :

- Penser en noir ou blanc.

C'est penser en tout ou rien ! Je prive mon raisonnement de toute nuance. Alors, à la moindre difficulté ou frustration, je me vois comme totalement « nul(le) », ou je pense que les autres sont « méchants ». C'est vite déprimant !

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

- Ne retenir qu'un détail négatif.

Je focalise mon attention sur un détail négatif en oubliant tout le reste. Cela me permet de développer une vision négative de toutes les situations : il

suffit de trouver le petit détail qui cloche. Ce n'est pas difficile !!

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

- **Le catastrophisme.**

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

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

- **Les fausses obligations.**

C'est se fixer à soi ou aux autres des impératifs. Souvent, ces pensées sont assorties des mots comme : « Jamais, toujours, absolument... »

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

Au nom de quoi je m'impose cela ?

- **La culpabilité.**

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

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

- **Tirer des conclusions sans preuves.**

Exemple : « J'ai déjà fait une thérapie qui n'a pas marché. Rien ne pourra fonctionner sur moi »

Exemple : « Il ne m'a pas dit bonjour ce matin. Il m'en veut. Il ne m'aime plus. J'ai fait quelque chose de mal. »

Alors concernant la pensée que j'ai notée au début de l'exercice, je la dissèque pour repérer les « erreurs de penser » qu'elle contient :

.....

Comment prendre de la distance avec mon mental et mes pensées ?

-Il y a la pratique régulière d'une activité méditative.

En effet lors de la pratique de la méditation, j'apprends à revenir dans les sensations et perceptions du moment présent et à devenir observateur de mes pensées. Si des pensées surgissent lors de la méditation et que je suis capable de m'en rendre compte et de « défusionner » à un moment, je peux les observer avec lucidité. J'ai alors la possibilité de ne pas réagir comme d'habitude, mais de prendre une décision plus en accord avec mes valeurs.

Ainsi, le simple fait de considérer mes pensées comme des pensées me libère de la pseudo-réalité qu'elles créent. Je les regarde aller et venir sans me sentir obligé(e) de les suivre, comme des objets sur un fleuve qui coule devant moi, comme des nuages poussés par le vent. Elles viennent et repartent... et d'autres arrivent... et repartent. Les pensées sont comme des apparitions magiques qui semblent réelles quand elles m'absorbent, mais qui s'évanouissent quand je les inspecte.

Ecouter l'enregistrement : « *Méditation détachement pensées* » avec la voix d'Amandine Andris.

Mais il y a aussi d'autres moyens de prendre de la distance avec ce qu'on pense :

-Echanger autour de ce que je pense avec un proche en étant ouvert à un point de vue différent.

-Voir en quoi mes pensées déforment le réel. Je peux pour cela écrire ce que je pense, identifier mes erreurs de penser et rechercher des pensées alternatives qui vont moins me faire souffrir.

-Me poser certaines questions pour envisager la situation sous un autre angle. C'est ce que je vais apprendre en réalisant l'exercice « Quelques questions pour prendre de la distance avec une situation » ci-après.

-Me détacher de mon mental en réalisant l'exercice du « **Déstress** ».

Exercices à réaliser avant la séance 10 :

..... : Quelques questions pour prendre de la distance avec une situation.

Je note une situation qui me fait souffrir :

.....

Maintenant par rapport à cette situation, je me pose les questions suivantes :

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

.....

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

.....

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

.....

4. Si mon meilleur ami était dans cette situation, qu'est-ce que je pourrais lui dire ?

.....

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

.....

6. Dans cette situation ou(et) le fait qu'elle se prolonge, ai-je une part de responsabilité ?

.....

7. Si oui, qu'est-ce que je peux chercher à modifier ? C'est-à-dire, où se situe ma part d'influence sur les choses ?

Ma perception de la situation a-t-elle changé ?

.....

..... : Exercice du « Déstress ».

Lorsque mon mental est englué dans des ruminations envahissantes, l'exercice suivant est particulièrement adapté. En effet, il contient différentes techniques qui « forcent » la conscience à rester dans les sensations et les perceptions. Cela permet de « débrancher » mon mental durant quelques instants.

-Ecoute de l'enregistrement « *Déstress* ».

Je note mon ressenti :