

ZINDEL  
**SEGAL** JOHN  
**TEASDALE** MARK  
**WILLIAMS**

Préface de **Jon Kabat-Zinn**

Traduction de Catherine Verhaeghe

# Manuel de méditation anti-déprime



MP3

**+ de 4 heures  
d'exercices audio**

**DEMANDER CD AU  
SERVICE DU PRET**

**de boeck**  
supérieur

## Les sept caractéristiques principales du mode « faire »

### Alternatives possibles :

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 1. Souvent automatique   | 1. <u>délibéré, intentionnel</u> |
| 2. Fonctionne sur base de la pensée  | 2. _____                         |
| 3. Se centre sur le passé et le futur  | 3. _____                         |
| 4. Essaie d'éviter les expériences désagréables  | 4. _____                         |
| 5. A besoin que les choses soient différentes  | 5. _____                         |
| 6. Considère que les pensées/idées sont réelles  | 6. _____                         |
| 7. Se concentre sur ce qui doit être fait, ignorant les effets secondaires non désirés, comme être désagréable avec soi-même et les autres | 7. _____                         |

## Être et faire

Bonne nouvelle ! Nous disposons déjà d'une merveilleuse alternative au mode « faire ». Ce mode s'appelle le mode « être ». Ce mode n'est sans doute pas vraiment familier à la plupart d'entre nous, mais l'exercice que vous venez de réaliser peut vous avoir donné quelques indices sur ce qu'est ce mode « être ».

Dans les pages qui vont suivre, nous décrivons le mode « être » en l'opposant, point par point, aux sept caractéristiques principales du mode « faire ».

Un objectif central du programme MBCT est de vous apprendre à reconnaître ces deux modes dans votre propre vie, de manière à savoir quand passer du mode « faire » au mode « être ».

Dans un premier temps, nous vous invitons à estimer, point par point, l'équilibre entre le « faire » et l'« être » dans votre expérience quotidienne. Après avoir lu chacun des deux encadrés, entourez s'il vous plaît la phrase correspondant à votre estimation.

## 1. Vivre en pilotage automatique versus vivre en pleine conscience et poser des choix conscients

**DANS LE MODE FAIRE**, nous vivons la plupart du temps en mode de pilotage automatique : nous conduisons, marchons, mangeons, même parlons sans une attention claire à ce que nous faisons. Le mode « faire » se met en route automatiquement dès qu'il y a un déphasage entre le lieu où nous nous trouvons et celui où nous voulons être. Certes très étroitement sur nos objectifs, nous nous arrêtons rarement pour nous émerveiller de ce qui se passe autour de nous à mesure que notre vie passe. Nous pouvons passer notre vie entière en passant à côté de notre vie, repoussant à chaque fois le moment où la vie sera moins chaotique pour recommencer à réellement remarquer les choses.

Sur base de cette première caractéristique, quelle affirmation décrit le mieux la proportion entre les modes « faire » et « être » dans votre vie, au quotidien (entourez une seule réponse) :

Plus le mode faire                      Autant le mode faire                      Plus le mode être  
que le mode être                      que le mode être                      que le mode faire

**LE MODE ÊTRE** est intentionnel plutôt qu'automatique. Ceci signifie que nous pouvons choisir l'action suivante plutôt que d'agir selon de vieilles habitudes usées. Ceci nous permet de voir les choses comme si c'était la toute première fois. Nous vivons « à nouveau » dans le moment présent et devenons pleinement conscients de nos vies. Le mode « être » apporte de la fraîcheur à nos perceptions. Nous sommes pleinement en vie et conscients à nouveau.

## 2. Se rapporter à l'expérience via les pensées versus vivre directement l'expérience

**LE MODE FAIRE** fonctionne sur base d'idées – ce sont les objectifs. Il réfléchit au sujet du monde dans lequel nous vivons, au sujet du type de personne que nous sommes, au sujet des sentiments, des sensations, et des pensées que nous avons – pensées qui remplissent notre mental le plus clair de notre temps. Lorsque nous faisons face à une pensée au sujet de la vie comme si elle était « réelle », nous vivons à côté de notre vie – nous nous connectons à notre vie via un voile de pensées qui filtrent la couleur, la vivacité et l'énergie de la vie.

**DANS LE MODE ÊTRE**, nous nous connectons directement à la vie – nous la sentons, nous l'expérimentons, nous la connaissons intimement grâce à une relation de proximité. Nous avons un avant-goût de la richesse et du caractère merveilleux en perpétuel changement de l'expérience de la vie.

Pour cette caractéristique, estimez la proportion entre les modes « faire » et « être » dans votre vie (entourez une seule réponse) :

Plus le mode faire      Autant le mode faire      Plus le mode être  
que le mode être      que le mode être      que le mode faire

### 3. S'attarder dans le passé et le futur versus être pleinement dans le moment présent

**DANS LE MODE FAIRE**, nous voyageons mentalement dans le temps. Notre esprit part dans le futur (via nos idées concernant la manière dont nous voulons que les choses soient) ou dans le passé (via des souvenirs de situations similaires), pour voir quels conseils ils peuvent nous offrir. Avec le voyage mental dans le temps, nous avons le sentiment, via les pensées, d'être réellement *dans* le futur ou *dans* le passé. Ce mécanisme nous déconnecte de notre possibilité d'expérimenter pleinement notre vie dans le moment. Nous pouvons facilement sombrer dans les ruminations sur le passé, en revivant la douleur de pertes ou d'échecs passés. À s'inquiéter à propos du futur, nous ressentons de la peur et de l'anxiété au sujet de menaces et de dangers qui ne se produiront peut-être jamais.

**DANS LE MODE ÊTRE**, le mental est ramené, ici, maintenant, dans ce moment, pleinement présent et disponible à tout ce que l'univers peut nous offrir. Nous pouvons avoir des pensées au sujet du futur et des souvenirs du passé – mais, la différence importante, nous les expérimentons comme des éléments de notre expérience du moment. Nous sommes les témoins de ces pensées sans nous laisser embarquer dans les mondes du passé ou du futur que les pensées auraient pu créer.

Pour cette caractéristique, estimez la proportion entre les modes « faire » et « être » dans votre vie (entourez une seule réponse) :

Plus le mode faire      Autant le mode faire      Plus le mode être  
que le mode être      que le mode être      que le mode faire

### 4. Besoin d'éviter, d'échapper, ou de se débarrasser des événements désagréables versus les approcher avec intérêt

**DANS LE MODE FAIRE**, la réaction immédiate, automatique à n'importe quelle expérience désagréable est de mettre en place un objectif – éviter l'expérience, la repousser, s'en débarrasser, ou la détruire. Cette réaction s'appelle l'aversion. L'aversion se retrouve dans tous les schémas de pensée qui nous piègent dans des émotions non désirées.

**DANS LE MODE ÊTRE**, la réponse de base est d'approcher toute expérience, même les désagréables, avec intérêt et respect. Il n'existe aucun objectif concernant comment les choses devraient ou ne devraient pas être. Par contre, il existe un intérêt naturel et une curiosité pour chaque expérience – qu'elle soit agréable, désagréable ou neutre.

Pour cette caractéristique, estimez la proportion entre les modes « faire » et « être » dans votre vie (entourez une seule réponse) :

Plus le mode faire      Autant le mode faire      Plus le mode être  
que le mode être      que le mode être      que le mode faire

### 5. Besoin que les choses soient différentes versus permettre aux choses d'être simplement comme elles sont déjà

**LE MODE FAIRE** est consacré au changement – modifier les choses pour qu'elles ressemblent plus à ce que nous pensons qu'elles devraient être, moins à ce que nous pensons qu'elles ne devraient pas être. Nous concentrons toujours sur l'écart entre ce qui est et ce qui devrait être, nous pouvons avoir une idée que nous ou nos expériences sommes en deçà de nos attentes – nous ou nos expériences ne sommes simplement pas « assez bons ». Ce sentiment d'insatisfaction peut assez facilement tourner en autocritiques et jugements de soi. Il existe un manque évident de bienveillance envers nous-mêmes et nos expériences.

**LE MODE ÊTRE** amène une attitude nous permettant, à nous ainsi qu'à nos expériences, d'être comme elles sont. Il n'existe aucune demande que nos expériences correspondent à nos idées concernant la manière dont elles devraient être – être permet à l'expérience d'être simplement comme elle est déjà. Nous pouvons être contents de l'expérience, même si elle nous semble désagréable. Nous pouvons être satisfaits de nous-mêmes, même si, dans la perspective du mode « faire », nous ne sommes pas exactement comme nous voudrions être. Cette acceptation radicale incarne une attitude essentielle de bienveillance et de bonté inconditionnelles.

Pour cette caractéristique, estimez la proportion entre les modes « faire » et « être » dans votre vie (entourez une seule réponse) :

Plus le mode faire      Autant le mode faire      Plus le mode être  
que le mode être      que le mode être      que le mode faire

## 6. Voir les pensées comme vraies et réelles versus les voir comme des événements mentaux

LE MODE FAIRE traite les pensées et les idées sur les choses comme si elles étaient identiques aux choses elles-mêmes. Mais la pensée d'un repas n'est pas le repas lui-même – une pensée est simplement un événement mental – très, très différent de la réalité de l'expérience dont il est question. Si nous oublions ce principe et que nous considérons les pensées comme la réalité, alors lorsque nous pensons «Je suis un raté», nous pouvons nous sentir comme si nous venons d'expérimenter «être un raté».

DANS LE MODE ÊTRE, nous expérimentons les pensées comme faisant partie du flux de la vie – de la même manière que nous expérimentons les sensations, les sons, les sentiments, et les images. Nous cultivons la capacité d'expérimenter les pensées comme des pensées – comme des événements mentaux qui entrent et sortent du mental. Avec ce changement de perspective, nous volons aux pensées leur pouvoir de nous mettre en colère ou de contrôler nos actions. Lorsque nous voyons les pensées pour ce qu'elles sont – de simples pensées, rien d'autre que des événements mentaux éphémères – nous pouvons expérimenter le sentiment merveilleux de liberté et de paix.

Pour cette caractéristique, estimez la proportion entre les modes «faire» et «être» dans votre vie (entourez une seule réponse):

Plus le mode faire                      Autant le mode faire                      Plus le mode être  
que le mode être                      que le mode être                      que le mode faire

## 7. Donner la priorité à la réalisation des objectifs versus à la sensibilité de besoins plus vastes

DANS LE MODE FAIRE, nous pouvons nous concentrer sans relâche sur des objectifs et des projets très demandeurs avec une sorte de vision en forme de tunnel, excluant tout le reste, y compris notre propre santé et notre bien-être. Nous allons même jusqu'à supprimer des activités pour nous permettre de nous concentrer sur ce qui nous semble plus important. Nos ressources intérieures peuvent s'épuiser, nous laissant avec la sensation d'être vidé, léthargique et épuisé.

DANS LE MODE ÊTRE, nous restons sensibles à la situation dans son ensemble. Consient du prix d'une attention étroite sur les objectifs à atteindre, nous pouvons équilibrer l'accomplissement de nos objectifs avec une attitude bienveillante et compatissante pour notre propre bien-être et celui des autres. Nous estimons la qualité du moment plutôt que de nous centrer seulement sur un objectif imaginé et distant.

Pour cette caractéristique, estimez la proportion entre les modes «faire» et «être» dans votre vie (entourez une seule réponse):

Plus le mode faire                      Autant le mode faire                      Plus le mode être  
que le mode être                      que le mode être                      que le mode faire

Qu'avez-vous constaté concernant l'équilibre global des modes «faire» et «être» dans votre vie?

Il est probable que, comme la plupart d'entre nous, vous ayez reconnu que le mode «faire» est quasi omniprésent. Le problème est qu'une fois en mode «faire», notre mental peut facilement glisser dans le mode «poussé à faire», où nous courons d'une tâche à l'autre sans réellement savoir ce que nous faisons, en nous jugeant souvent sévèrement et sans réaliser que la vie est plus que cela. En revanche, le mode «être» peut souvent ressembler à une terre lointaine, un lieu que nous ne visitons que rarement et que nous ne savons pas comment rejoindre.

Peu importe à quel point vous découvriez que le mode «faire» domine votre vie, la bonne nouvelle est que le simple fait de le reconnaître constitue un premier pas vers une nouvelle façon de vivre.

Pourquoi?

Parce que si nous pouvons voir clairement les différents déguisements qu'utilise le mode «faire» pour faire irruption dans notre quotidien, nous verrons comment, point après point, le mode «être» peut offrir une alternative qui nous libérera de l'emprise de notre mental inquiet et de nos ruminations:

- Le mode «être» est une façon de «sortir de nos têtes» pour expérimenter réellement ce qui se passe ici et maintenant – plutôt que d'y penser inlassablement.
- Le mode «être» nous conduit à l'acceptation de nous-mêmes et de nos expériences – plutôt que de nous concentrer sur les actions qui ont échoué et qui doivent être changées.
- Le mode «être» nous permet de voir que les pensées ne reflètent pas nécessairement la réalité, mais qu'elles sont simplement des événements présents dans notre esprit – de cette manière, les pensées perdent leur pouvoir d'affecter négativement notre moral.
- En outre, le mode «être» nous permet d'être pleinement présents à notre expérience du moment. Étonnamment, ce simple changement de perspective peut ouvrir la porte à une façon complètement nouvelle de vivre notre quotidien.

Où, dans tout ceci, la pleine conscience trouve-t-elle sa place?