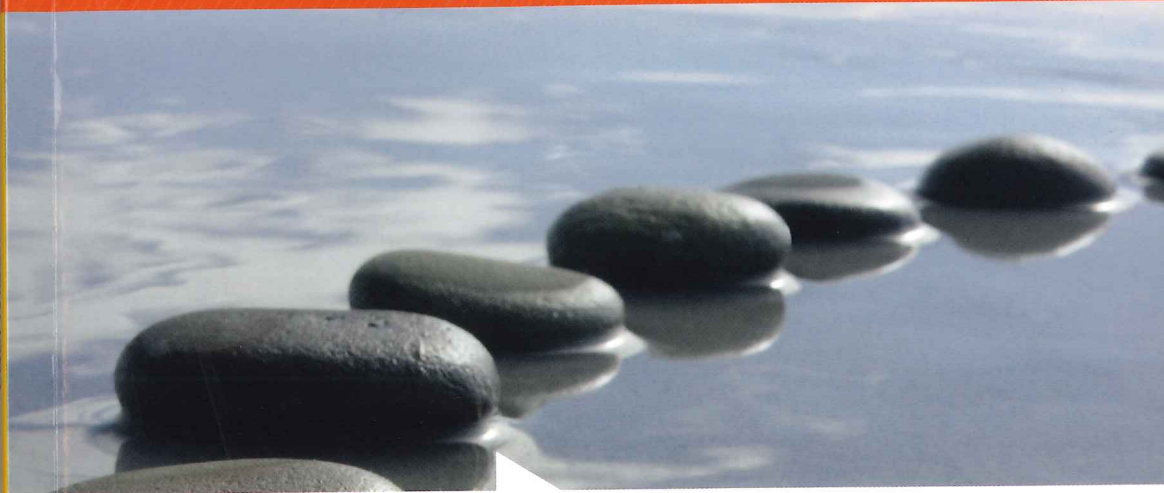


COMPRENDRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Edel Maex
Préface de Jon Kabat-Zinn
Traduction de Claude Maskens

Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience

Une introduction aux approches
basées sur la pleine conscience

 de boeck

“
Vous apprenez à mieux connaître et à reconnaître plus rapidement vos émotions et vos réactions automatiques.

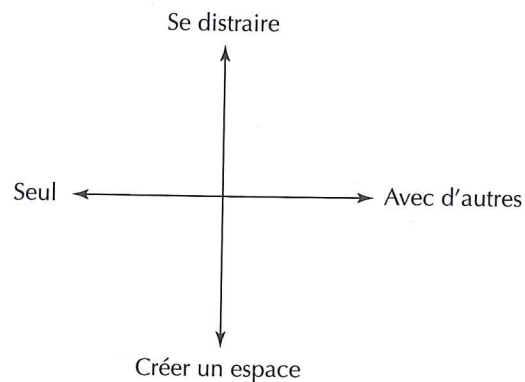
En voyant vos émotions, vous créez plus de liberté et êtes donc moins déterminé par elles.

Vous augmentez progressivement votre aptitude et votre résilience.

Vous créez plus de bienveillance dans votre vie.

3. Les quatre cadrans

Si vous mettez ce qui précède sous la forme d'un schéma, cela donne quatre cadrans. Toutes les stratégies pour gérer les émotions difficiles y trouvent une place. Vous pouvez détourner votre mental de l'émotion pénible et le diriger vers autre chose, et vous pouvez également l'accueillir dans un espace d'attention bienveillante et ouverte. Vous pouvez faire l'un et l'autre, seul ou avec d'autres.



Imaginons que vous êtes très triste. Vous pouvez alors vous distraire en écoutant par exemple de la musique joyeuse (se distraire seul). Vous pouvez également mettre une musique triste pour créer un espace pour votre sentiment (créer un espace seul). Allumez la radio, vous remarquerez le nombre important de chansons qui évoquent les amours perdues. Il existe clairement un marché pour cela. « *The blues is a healer* » chante John Lee Hooker. Vous pouvez aussi partager votre tristesse et pleurer avec quelqu'un (créer un espace avec d'autres), de préférence quelqu'un capable d'écoute, qui vous accorde une attention

6
bienveillante et ouverte. Enfin, vous pouvez contacter quelqu'un et parler de tout sauf de votre tristesse (se distraire avec d'autres). Cela aussi peut aider.

Parmi ces cadrans, il n'y en a pas un meilleur ou moins bon que les autres. Plus librement vous passerez d'un cadran à l'autre, plus vous aurez d'aisance dans la gestion des souffrances inévitables de la vie.

Si vous vous limitez à une seule stratégie, vous aurez des problèmes. Certaines personnes fuient toute leur vie leurs sentiments. Une fuite en avant vouée à l'échec, dans laquelle elles sont chaque fois rattrapées par leurs émotions. D'autres personnes sont tellement perdues dans leurs émotions qu'elles n'ont plus de place pour rien d'autre. Elles ne peuvent plus penser à autre chose, ne peuvent plus parler d'autre chose... Vraiment plus de place pour rien d'autre. Les dépendances se retrouvent surtout dans le cadran « se distraire seul ». Pour quelqu'un qui a un problème d'alcool, par exemple, boire est souvent la seule stratégie qui lui reste. Il se passe quelque chose de triste : boire. Il est tourmenté ou irrité : boire. Il gagne au Loto : boire. Il ne reste rien d'autre. Et il est pris dans un cercle vicieux quand le fait de boire devient en soi la source de ses problèmes.

Voyez pour vous-même quelles stratégies vous utilisez. Tracez une croix sur une feuille de papier et remplissez les quatre cadrans pour vous-même. Avec quelle liberté pouvez-vous passer de l'un à l'autre ? L'un ou l'autre cadran reste-t-il vide ? Pouvez-vous imaginer des façons de remplir davantage les cadrans sous-employés ?

4. L'espace de respiration dans les moments difficiles

Quand c'est difficile aussi, il est utile de prendre régulièrement trois minutes d'espace de respiration.

Les instructions suivantes visent les moments où vous êtes submergé par des émotions fortes ou tourmenté par des pensées difficiles. Cela tourne autour des trois mêmes questions :