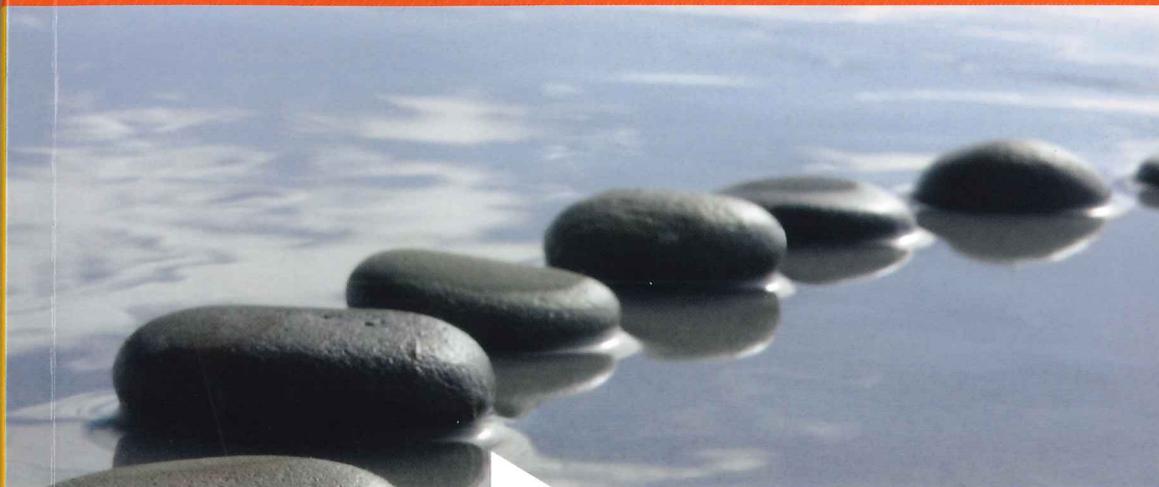


COMPRENDRE

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

1. Comment cela va-t-il maintenant ?

Observez comment vous vous sentez, notez les pensées qui vous passent par la tête. Nommez vos sentiments et vos pensées. Dites-vous par exemple : ceci est un sentiment de tristesse, ceci est une pensée de jugement...

2. Comment respirez-vous maintenant ?

Laissez tout cela tel quel et dirigez votre attention vers votre respiration. Chaque fois que vous remarquez que vous êtes distrait, ramenez votre attention vers votre souffle.

3. Comment sentez-vous votre corps maintenant ?

Élargissez le champ de votre attention pour y inclure vos sensations corporelles. Accueillez-les. Respirez pour ainsi dire dans ce que vous ressentez. Allez-y avec une attention bienveillante et ouverte. Dites-vous en expirant : c'est ok, quoi que ce soit, d'accord. Créez un espace en vous-même dans lequel toutes les sensations sont accueillies, si pénibles soient-elles.

5. Les mauvais jours



Vous connaissez ces mauvais jours. Vous êtes d'humeur noire. Ce qui vous intéresse d'habitude, vous laisse de marbre. Ce dans quoi vous pensiez être bon, ne vous réussit pas. Ce que vous pensiez pouvoir gérer, vous paraît insurmontable. Les gens qui, pensiez-vous, vous aimaient, ont l'air de vous détester ou en tout cas de vous ignorer. Vous ne trouvez la paix nulle part. Rien ne peut vous redonner courage.

Bien sûr, vous préféreriez ne pas connaître de telles périodes, mais elles arrivent et durent bien plus longtemps que vous n'aimeriez. Si seulement elles pouvaient s'arrêter après un seul jour... Parfois, c'est comme si cela n'allait jamais finir.

Que faire de ces jours-là ? Je vais le résumer en quatre points.

1. Bienveillance

Souvent nous nous rendons la situation encore plus difficile en nous jugeant. Nous nous en voulons parce que c'est à nouveau ainsi. Mais pourquoi ? Tous ces reproches ne nous avancent à rien.

La bienveillance est la seule alternative sensée qui vaille. Malheureusement, ces jours-là sont justement ceux où nous avons le plus de peine à être bienveillants. Il est important que vous sachiez au moins ce qui se passe. La bienveillance est un choix conscient. Si vous commencez à nouveau à être dur envers vous-même, ne le prenez pas trop au sérieux. Peut-être trouverez-vous un endroit en vous-même d'où vous pourrez voir toute cette violence (car c'est de cela qu'il s'agit) avec bienveillance.

2. Pleine conscience

Voyez ce qui se passe. Observez les pensées qui vous tirent vers le bas. Regardez avec empathie les sentiments sombres. Ne vous en détournent pas mais ne les renforcez pas en les combattant. N'y entrez pas davantage. Ne les cultivez pas. Soyez conscient que vous n'êtes pas vos pensées, que vous n'êtes pas vos émotions, qu'elles arrivent et partent comme elles sont arrivées.

3. Les quatre cadrans

Que pouvez-vous faire pour vous changer les idées ? Comment créer de l'espace pour ce qui est là ? Avec qui pouvez-vous bien parler ? Avec qui pouvez-vous faire des choses agréables ?

4. N'attendez pas

La vie, c'est maintenant. Nous avons parfois tendance à penser que la vie commence quand tous ces problèmes sont résolus. Si vous attendez le futur, le futur reviendra à attendre. Ne perdez pas courage. Vivez maintenant et faites ce qui est possible et a du sens maintenant, même si c'est une toute petite chose.