

CAS HES-SO / Université de Genève
Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)
Module 1 – Séance MBI 5

Etre libre, la liberté d'être
Etre présent avec confiance

Thèmes de la séance ¹

Etre libre, la liberté d'être (se libérer de nos réactions au stress)

Etre libre de nos réactions automatiques... Etre libre de choisir... Si pratiquer la Pleine Conscience avait un but, ce serait celui d'être Libre et non celui d'être Heureux.

Nos réactions automatiques déterminent dans une large mesure l'intensité de notre stress. Les réactions automatiques, déclenchées inconsciemment, renforcent et exacerbent habituellement le stress, rendant bien pires des problèmes qui autrement seraient restés fondamentalement simples. Elles nous empêchent de voir clairement, de résoudre nos problèmes de façon créative et d'exprimer nos émotions efficacement. En finale, elles nous empêchent de trouver la paix de l'esprit. Au lieu de cela, chaque fois que nous réagissons, nous stressons plus encore notre équilibre interne. (Kabat-Zinn, 2009, p 313).

Etre présent avec confiance

Le sentiment de confiance en soi et de confiance plus large (attitude face à la vie, au monde, à l'avenir, aux personnes...) permet d'aborder l'expérience avec plus de légèreté et donc de réduire le stress.

A l'inverse, celui-ci survient lorsque nous appréhendons l'expérience en anticipant des dangers potentiels (*Ma vie a été pleine de terribles malheurs dont la plupart ne se sont jamais produits.* Montaigne) et en se croyant vulnérables, fragiles, insuffisamment outillés pour y faire face. La pratique de la PC nous invite à nous connecter à ce sentiment de confiance, à le développer. Il ne s'agit pas de prétendre de manière naïve que la vie ne réserve que des moments de bonheur ou que le monde est peuplé de personnes bienveillantes et attentionnées. Faut-il pour autant être méfiant, sur ses gardes, frileux ? Tout comme le petit enfant qui lors de situation de danger se réfugie en sécurité vers son parent en qui il a confiance, nous sommes invités en tant qu'adulte à nous connecter à la confiance à l'intérieur

¹ Les textes utilisés dans ce document sont en partie inspirés de 3 ouvrages :
Kabat-Zinn J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck ; Maex E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck ; Segal Z.V. & Williams M.G. & Teasdale J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck

de nous-même et au-delà. La confiance permet ainsi une détente profonde, une non-réactivité et donc de laisser être les choses telles qu'elles sont.

Accueillir, choisir, répondre au lieu de réagir au stress

Si nous souhaitons inverser le pattern de réactivité automatique au stress de toute une vie (les 3F), il nous faut commencer par prendre conscience de cette tendance interne qui est la nôtre, de la facilité avec laquelle elle se déclenche et notamment des situations dans lesquelles elle est le plus susceptible de se déclencher. « *La conscience est l'élément critique dans l'apprentissage de la façon de vous libérer de vos réactions au stress dans les moments où votre première impulsion est de vous sentir menacé et de courir, de vous dérober d'une autre façon, ou de lutter* ». (Kabat-Zinn, 2009, p 320). A noter que les réactions automatiques face au stress sont concomitantes à la réponse biologique de stress (↑ hormones de stress →réactions somatiques multiples).

Dans une situation stressante, nous avons le choix de ne pas emprunter la voie automatique de la réaction, grâce à une pleine conscience d'instant en instant qui nous permet la liberté d'avoir le contrôle et d'influencer le cours des événements de manière plus judicieuse. Dès que vous dirigez volontairement la conscience vers ce qui est en train de se passer intérieurement, vous êtes sorti du pilote automatique et avez déjà changé la relation à cette situation : En étant pleinement conscient au moment où la situation se déroule, en l'accueillant, la laissant être. Introduire de la conscience dans un tel moment ne prend qu'une fraction de seconde et procure une série d'options ayant un impact positif sur ce qui va se dérouler ensuite. Vous vous êtes alors libéré de la réaction au stress et vous vous trouvez sur la voie de la réponse au stress. Contrairement à la réaction au stress, la réponse au stress ne génère pas davantage de stress.

La capacité de répondre en pleine conscience se développe chaque fois que nous faisons l'expérience de l'inconfort, du non-vouloir, de la douleur ou d'émotions désagréables au cours de la méditation et que nous les observons et travaillons à les laisser être là, tels qu'ils sont, sans y réagir. Nous développons ainsi une forme de contrôle tout à fait différente, établie sur l'ouverture, l'accueil de ce qui est et la confiance.

Les 2 flèches :

Lorsque nous vivons des situations désagréables (stressantes) en pilote automatique, nous pouvons souvent observer le phénomène des 2 flèches :

1^{ère} flèche → douleur (émotionnelle ou physique) → émotions, sensations directement en lien avec la situation désagréable. Les premières pensées concernent le constat de ce qui est arrivé ou est en train d'arriver (aussi réaction de choc ou de déni type « ce n'est pas possible » « je n'y crois pas... » etc.

2^{ème} flèche → aversion → souffrance due à la peur, colère, tristesse (ou autres sentiments) déclenchée par des pensées négatives amplifiant et se surajoutant à la douleur initiale.

Réflexions sur le CINÉ

La professeure et chercheuse S. Lupin (2010)² a mis en évidence 4 caractéristiques composant une situation pouvant déclencher une réponse biologique de stress : « **CINÉ** » = **CONTRÔLE** : Sentiment de perte de contrôle de la situation ; **IMPREVISIBILITÉ** : Situation imprévue ou imprévisible ; **NOUVEAUTÉ** Situation nouvelle ; **ÉGO MENACÉ** par ex. menace

² Lupin S. (2010). *Par amour du stress*. Québec : Edition au Carré, p. 25.

de l'estime de soi, honte, gêne, etc. Il n'est pas nécessaire que ces 4 composantes soient présentes pour déclencher la réaction de stress. Une peut suffire !

Réflexions sur les 3 P³ = 3 mécanismes primaires et automatiques de survie qui enclenchent fréquemment des réactions de type **3 F** (cf. séance 4):

P : PEUR Lien à la survie de l'espèce (maintien de la sécurité). La peur est un mécanisme de base nécessaire à la survie. Nos lointains ancêtres vivaient essentiellement des peurs au niveau physique (peur de se faire attaquer, peur du Mammouth,..). Maintenant au contraire les peurs au niveau psychologique sont nombreuses et en augmentation rapide : peur du manque, d'être abandonné, de perdre (emploi, argent, place, famille, conjoint,..), peur de se faire avoir, d'être manipulé, de l'avenir, de la solitude, de l'échec, etc.

P : POUVOIR Lien à la protection du territoire (maintien d'un espace de survie). Celle-ci a évolué en recherche du pouvoir : compétition (plutôt que collaboration), domination, manipulation, recherche de profits à tout prix, égoïsme...

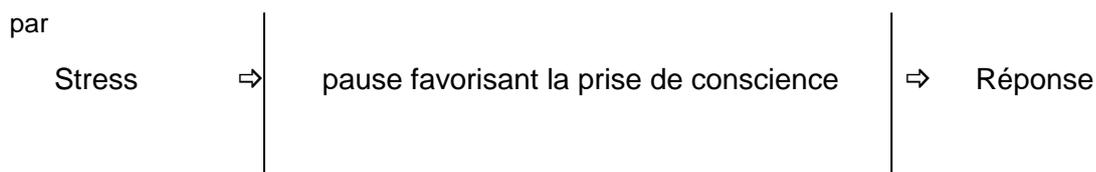
P : PLAISIR Lien à l'instinct de reproduction (maintien de la continuation de l'espèce). Aujourd'hui cet instinct a évolué en recherche frénétique de plaisirs, de gratifications personnelles, de remplissages pour tenter d'éviter les sentiments de vide : achats compulsifs sans rapport avec de vrais besoins, aventures sexuelles multiples, nourriture en excès, loisirs sans plage de repos, etc. La recherche de plaisirs égocentriques peut conduire à plus de sentiments de séparation et de manque, entraînant une boucle sans fin (combien de temps sommes-nous satisfaits de notre nouveau partenaire, job, achat, logement, voiture, vacances – avant d'avoir envie d'autre chose ?)

En créant de l'espace entre les ressentis émotionnels en lien au 3 P et la réaction automatique avec le STOP, les 3 minutes d'espace pour la respiration ou toutes autres attitudes/pratiques de PC, nous avons le choix de sortir de ces cercles vicieux qui conduisent le plus souvent à plus de souffrance et à cheminer vers plus de confiance.

Le STOP ou comment se donner une chance de sortir de la réaction de stress et choisir sa réponse ?

Pour sortir de la réaction en cas de stress, il convient d'introduire un espace de prise de conscience. Cet espace doit permettre de remplacer l'enchaînement

Stress ⇒ Réaction



Stop: faire une pause, s'arrêter

Take a breath : respirer

Observe : observer

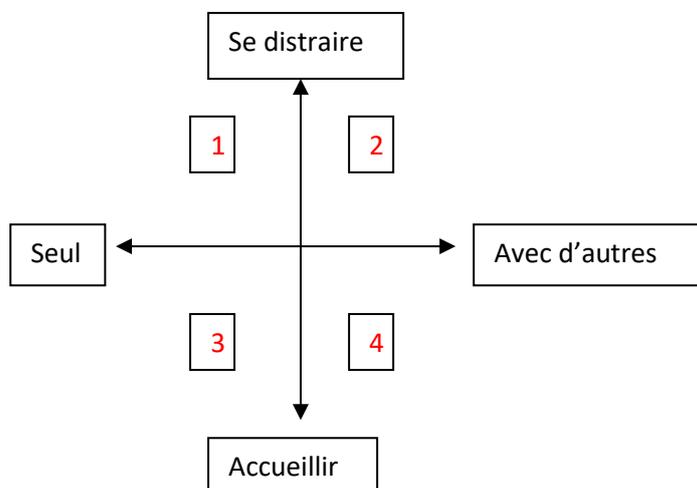
Proceed : décider de la marche à suivre : agir sur la situation ou mieux gérer son l'émotion

Pratiquez l'arrêt. Stop ! Ce signe dans la rue, vous rappelle de vous arrêter, de vous arrêter de courir parce que la vie est là, dans le moment présent. Je suis déjà chez moi, je n'ai pas à courir. (...) Le regard profond est possible quand l'arrêt est là. Sur votre coussin, vous devez vous arrêter. Dans la marche méditative, vous devez vous arrêter, et quand vous êtes dans la cuisine à laver la vaisselle, vous devez laver la vaisselle de telle façon que l'arrêt soit possible.

³ Concepts tirés de : Marquier A. (2007) *Le maître dans le cœur*. Québec : Gondor, pp. 43-46

Apprendre à vous arrêter, c'est-à-dire à toucher la vie à chaque instant de la journée. Thich Nhat Hanh

Les 4 cadrans (inspiré de E. Maex) de stratégies de gestion de l'émotion désagréable



Ainsi, lors de tristesse, vous pouvez choisir de 1) vous lancer dans des mots-croisés, 2) aller voir une comédie au cinéma avec une amie, 3) écouter de la musique en accord avec votre humeur du moment, 4) téléphoner à une amie pour lui confier votre peine.

Toutes les stratégies pour gérer l'inconfort y trouvent une place. Vous pouvez en détourner votre mental et le diriger vers autre chose, vous pouvez l'accueillir dans un espace d'attention curieuse et confiante. Vous pouvez le faire lorsque seul ou en compagnie.

Inspirations

Considérez ces deux erreurs :

1. Vous pensez qu'il y a un tigre dans les buissons, mais il n'y en a pas.
2. Vous pensez qu'il n'y a pas de tigre dans les buissons, mais il y en a un qui s'apprête à bondir. (Hanson, 2013, p. 248)

Etre pris dans le cycle des réactions au stress n'est ni normal ni inévitable. ... Nous avons bien plus d'options et de ressources pour faire face à nos problèmes, que nous ne le savons. L'alternative saine à la dépendance de ce schéma autodestructeur est d'arrêter de réagir au stress et de commencer à y répondre. C'est le chemin de la mindfulness dans la vie de tous les jours. ... Le tout premier et le plus important pas pour se libérer de la réactivité au stress de toute une vie, est d'être conscient de ce qui se passe dans la réalité au moment où cela se passe. (Kabat-Zinn, 2009, p 330-331).

Quand vous êtes ancré dans la calme et dans la présence d'instant en instant, vous êtes plus susceptible d'être créatif et de voir de nouvelles options, de nouvelles solutions aux problèmes. Vous êtes plus susceptible d'être conscient de vos émotions et moins susceptible d'être emporté par elles. Il vous sera plus facile de conserver votre équilibre, et votre capacité à prendre de la distance dans des circonstances difficiles. (Kabat-Zinn, 2009, p 337).

Soyez certain que vous ne serez pas capable de répondre à chaque situation. Il n'est pas réaliste d'attendre cela de vous-même. Mais en essayant simplement d'apporter une vision

plus large à chacun de ces moments, vous transformez les stressés en défis et en occasion de croissance. Les stressés deviennent alors comme le vent, ils sont là pour vous, vous pouvez les utiliser pour vous pousser dans la direction souhaitée. (Kabat-Zinn, 2009, p 336).

Pratiquer chaque jour la posture incarnant la dignité, l'immobilité, la sérénité, face au premier état d'esprit qui se présente, surtout lorsque vous n'êtes pas particulièrement stressé ou perturbé, peut donner une fondation solide pour maintenir la pleine conscience et la sérénité en période de crises et de troubles. (Kabat-Zinn, 2005, p. 123)

Etre satisfait de ce que nous avons déjà est une clé d'or magique pour vivre pleinement, libre et de manière inspirée. La méditation est un processus de détente ; il s'agit de faire confiance à ce qui est fondamentalement bon dans ce que nous avons et en nous et de prendre conscience du fait que toute sagesse réelle existe au sein de ce que nous avons déjà. Notre sagesse s'entremêle totalement avec ce que nous appelons notre névrose. Nos côtés – brillant, juteux, piquant – s'entremêlent à notre folie et à notre confusion ... Lorsque nous méditons nous explorons tout simplement l'humanité et la totalité de la création sous notre propre forme. (Chödrön P. 1997, p. 22)

Quand une sensation plaisante s'élève, sache que c'est l'expérience d'une sensation plaisante.

Quand une sensation douloureuse s'élève, sache que c'est l'expérience d'une sensation douloureuse.

*Quand une sensation neutre arrive, sache que c'est l'expérience d'une sensation neutre. Grand discours sur l'établissement de l'attention, in Kornfield J. (2011). *Bouddha mode d'emploi*. Paris : Belfond. p. 184.*

En cherchant la solitude,

Je découvre partout des connexions ;

En me tournant vers ma douleur,

Je rencontre le guerrier qui vit à l'intérieur ;

En m'ouvrant à ma perte,

Je reçois l'étreinte de l'univers ;

En me soumettant au vide,

Je trouve la plénitude sans fin.

Chacun des maux que je fuis me poursuit,

Chacun des maux que j'accueille me transforme,

Et se transforme lui-même tel un joyau,

En son essence éclatante.

Je m'incline devant celui qui a créé les choses ainsi,

Qui a conçu ce Jeu Magistral ;

Y jouer est un pur délice –

Honorer sa forme une pure dévotion.

(Plaine Welwood citée par Stahl, 2013, p. 193)

Questionnement personnel

- Accueillir ou résoudre : quand un inconfort (douleur physique ou émotionnelle, conflit interpersonnel, ...) trouve sa source dans un problème qui peut être résolu, alors il peut être important d'agir. Pouvons-nous discerner ce qui peut être résolu de ce qui ne peut pas l'être ? (ex. le temps qu'il fait, les bouchons sur la route, etc.)
- Pour que je sois heureux, tout doit-il être parfait ou sous mon contrôle, là à cet instant ?
- Tout n'est-il déjà pas fondamentalement OK en ce moment-là ?
- Puis-je me faire confiance ? Puis-je entrer en amitié avec moi-même ⁴ ?
- Puis-je faire confiance à la Vie ? et/ou en d'autres dimensions spirituelles ?
- Puis-je faire confiance aux personnes qui me sont proches ?
- Puis-je m'accorder du temps pour explorer des thèmes/situations qui me stressent fréquemment ou me font peur (la mort, la perte, la vieillesse, la solitude, etc.)

Travail personnel suite à la séance 5

Pratique formelle

- Alternier selon votre choix, la méditation assise (être avec l'inconfort, s'ouvrir, faire de l'espace, accueillir) avec l'aide de la ressource audio et la pratique du yoga
- Pratiquer le STOP
- Pratiquer les 3 minutes « Faire face » (ressource audio)

Pratique informelle

- Choisir une activité selon vous à priori rébarbative, à faire en Pleine Conscience (PC) en s'ouvrant à l'expérience, 1 X/ j pendant toute la semaine (cela peut varier pendant la semaine)

Lectures en lien à l'attitude ou autre

- Disponible sur Moodle – séance 5

Carnet de bord

1. Description quotidienne de votre pratique formelle sur le plan des sensations corporelles, des émotions et des pensées
2. Noter les situations qui vous stressent fréquemment. Observez-les sous l'angle du CINE et/ou des 3 P
3. Prendre conscience des stratégies que vous utilisez pour gérer vos émotions désagréables au quotidien. S'aider des 4 cadrans pour mieux les identifier, les classer.
4. Compléter le tableau fais en séance 1 : *Tableau top ten des facteurs et niveau de stress*

Consignes, propositions en lien au carnet de bord

Point 3 : Les 4 cadrans

Prendre conscience de vos stratégies de gestion des émotions et les placer au bon endroit dans l'un ou l'autre de ces cadrans. Quelles sont les stratégies utilisées avec lesquelles vous vous sentez confortable et celles dont vous êtes moins « fier ». Ajoutez en rouge des stratégies qui vous semblent intéressantes mais jusqu'ici pas utilisées et les tester lorsque cela est possible.

⁴ Question inspirée de : Chödrön P. *Entrer en amitié avec soi-même : Dire oui à la Vie, se réconcilier avec soi-même et le monde.* Paris : Pocket.