

CAS HES-SO / Université de Genève
Interventions basées sur la Pleine Conscience (MBI)
Module 1 – Séance MBI 6

Les pensées ne sont pas des faits ¹

Etre présent dans le lâcher-prise

Thèmes de la séance

Les pensées ne sont pas des faits... même celles qui vous disent le contraire !²

Le mode « penser à » de notre esprit envahit toute notre vie; consciemment ou non, nous passons la plupart de notre temps à « penser à ». Nous pouvons même nous y perdre (se perdre dans ses pensées). La méditation de Pleine Conscience est un processus différent de la pensée ou de la réflexion. Parce que la méditation n'est pas « pensée », au travers du processus continu d'observation silencieuse, de nouvelles formes de compréhension peuvent émerger. Nous ne sommes pas tenus de nous identifier à nos pensées, ni de les considérer comme vraies, ni de nous battre avec elle, ni de vouloir les éliminer, ni même de les juger. Tout simplement, nous pouvons choisir de les observer en tant que pensées – c'est-à-dire en tant que simples phénomènes mentaux : Observer leur apparition, leur présence et leur disparition spontanées – hors de tout contrôle que nous souhaiterions exercer volontairement.

Notre humeur influence nos pensées qui peuvent avoir un grand impact sur nos émotions et nos actions. Souvent, ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement. En devenant conscient, encore et encore, des pensées et des images qui traversent notre esprit, et en les laissant passer sans les nourrir alors que nous recentrons notre attention sur notre respiration, il nous est possible de nous en distancier et de les considérer d'une autre perspective. Les pensées ne sont ni des faits réels et encore moins des vérités. Elles sont éventuellement des hypothèses demandant à être validées ! Avec la Pleine Conscience, nous sommes invité(e)s à changer notre relation aux pensées, et non à en changer leurs contenus. Dans certains exercices MBSR ou MBCT, nous sommes convié(e)s à nous représenter nos pensées négatives et les émotions qui les accompagnent de différentes façons :

- Comme des nuages traversant le ciel. Celui-ci, même en cas d'épaisse couche nuageuse, est en arrière fond fondamentalement limpide et immense.
- Comme des vagues agitant la surface d'un lac ou d'un océan. En profondeur l'eau est calme, le silence total.

¹ Une partie du texte qui suit est largement inspirée de Segal, Williams, Teasdale, 2006, pp. 263-286.

² Cette maxime est issue du programme MBCT

A. Gendreau, B. Weber – Module 1 – Séance MBI 6. L'utilisation des supports est réservée au CAS

- Comme une tempête qui se déchaîne en montagne - pluie, grêle, neige, vent. La montagne, quel que soit le temps, est immobile et stable.

De même notre esprit, derrière les nuages de pensées, les vagues émotionnelles et les tempêtes douloureuses, est dans sa nature fondamentale, paix et sagesse. La méditation, nous permet d'accéder à la profondeur de notre esprit et d'observer pensées, émotions et sensations sans nous y attacher et sans nous en identifier. Tout marin sait qu'il est indispensable d'apprendre à naviguer dans de bonnes conditions climatiques avant d'affronter les éléments déchainés. De même tout méditant expérimenté sait qu'une pratique constante et assidue est nécessaire pour accéder à la stabilité de l'esprit.

Une des difficultés avec les pensées est que parfois nous ne sommes même pas conscients qu'elles sont là et dirigent nos actions. Un ensemble d'habitudes de pensées récurrentes est nommé pattern de pensées ou « schéma cognitif » (par ex. le schéma du catastrophisme, de l'imposteur, de l'abandon) par les psychothérapeutes cognitivistes et « schéma de la vache » par certains seniors de la MBSR ! Dit simplement, ce sont les ornières creusées dans notre mental qui nous conduisent à entretenir le même type de pensées sous-tendues par certaines croyances (par exemple « les autres sont responsables de mon bonheur/malheur », « je dois être un modèle pour les autres », « les choses sont toujours pires que ce qu'elles ont l'air », « personne ne remarque que je travaille aussi dur », etc.). Le « schéma de la vache » est illustré par une histoire contée à l'origine par Kabat-Zinn (communication personnelle, 2011) : *Un fermier avait quelques vaches. Devant sa ferme était planté deux arbres en quinconce. Les vaches empruntaient un sentier qui contournait ces deux arbres l'un après l'autre pour rentrer à l'étable. Un jour les deux arbres malades ont été arrachés. Les vaches ont continué à emprunter ce même chemin, quand bien-même il n'y avait plus d'obstacles !* Observons ce qu'il en est dans notre propre vie...

Etre présent dans le lâcher-prise

L'attitude « lâcher-prise » est le contraire de s'agripper, de se cramponner, de contrôler ou de lutter. Le lâcher-prise a à voir avec le « laisser-être » : laisser nos expériences, les personnes, les choses être telles qu'elles sont. Le lâcher-prise a à voir avec le non-attachement. Ce concept est à l'origine bouddhiste et est souvent confondu avec le détachement (qui lui peut être pris pour de l'indifférence). Le désir et l'aversion sont deux obstacles fondamentaux au fait de pouvoir lâcher prise.

Nous pouvons lâcher-prise seulement après avoir reconnu notre expérience, qu'elle se manifeste sur le plan corporel, émotionnel ou mental. Pour se faire, nous sommes invité(e) à explorer soigneusement ces différents plans. Par exemple si nos pensées s'agitent dans tous les sens, prenons le temps de reconnaître les émotions sous-jacentes et les sensations corporelles en lien, et accueillons-les.

De même, nous ne pouvons lâcher une prise (par exemple des pensées obsédantes, une émotion telle que la peur ou la colère), seulement si nous avons une autre prise : nous concentrer sur notre respiration est par exemple une excellente prise. Pensons à l'image du varappeur qui ne lâche une prise qu'en présence d'une autre prise - sous peine de chute...

Inspirations

Sur nos détresses et nos souffrances du quotidien, la pleine conscience a un effet. Elle permet d'empêcher que nos soucis – qui le plus souvent sont des incertitudes préoccupantes – ne se transforment en certitudes ; et que nos émotions – qui sont des mouvements – ne se chronicisent et ne se durcissent en passions. Elle aide à ne pas rester bloqué, encastré, dans un état mental douloureux. (André, 2011, p. 188)

Il faut lâcher, même le lâcher-prise ! C'est-à-dire que lorsque nous allons mal, nous ne devons pas chercher à nous rajouter des efforts pour aller mieux. Mais simplement accueillir. Etre là. (...). L'abandon c'est se laisser aller dans les hauts et dans les bas. Car ça passe. Tout passe, et ce n'est jamais dramatique. Nous pouvons bien essayer de tout changer dans notre vie, cela ne la modifiera pas dans ce qu'elle est intrinsèquement : ce mouvement perpétuel de hauts et de bas. (A. Jollien, 2012, p. 62).

Lâcher-prise n'est pas une expérience si inconnue. Nous le faisons chaque soir avant d'aller dormir. (Kabat-Zinn, 2009, p. 81)

Le désir de contrôler, l'illusion et l'espoir d'avoir le contrôle sont tous fondés sur une forme de croyance mégalomane, qui consiste à croire que vous connaissez le résultat à atteindre et le moment où il devrait être atteint. Gangaji

Le message fondamental est « soyez conscient, laissez aller ». Laisser aller signifie arrêter de s'impliquer dans ses habitudes, se libérer de l'attachement/aversion qui actionne les schémas de pensées – ce sont les tentatives continues d'échapper ou d'éviter le malheur, ou d'atteindre le bonheur, qui font tourner les cycles négatifs. (Segal, Williams, Teasdale, 2006, p. 115)

Je crois que ma vie intérieure n'est pas assez simple et je m'identifie peut-être trop à tout ce que je lis et étudie. Il me faut vraiment devenir plus simple. Me laisser vivre un peu plus. Cesser de vouloir que ma vie porte ses fruits dès maintenant. Mais j'ai trouvé le remède. Je n'ai qu'à m'accroupir sur le sol, dans un coin, et ainsi blottie, à écouter au dedans de moi. Ce n'est pas de penser qui me tirera d'affaire. Penser, c'est une grande et belle occupation dans les études, mais ce n'est pas ce qui vous tire de situations psychologiques difficiles. Il faut autre chose. Il faut savoir se rendre passif, se mettre à l'écoute. Retrouver le contact avec un petit morceau d'éternité. (Hillesum, 1995).

Souvent nos craintes ne se révèlent pas être des prédictions exactes de quoi que ce soit. Comme Mark Twain l'a écrit : « Ma vie a été emplie de terribles infortunes dont la plupart ne sont jamais arrivées ». (Kornfield, 2008, p. 408)

Respirez, soyez vigilant. Et lorsque vous essayez d'être attentif à votre respiration, vous ne pouvez pas penser car le mental ne peut pas penser et observer en même temps. L'action d'être témoin et l'action de penser sont diamétralement opposées et elles ne peuvent exister ensemble. Vous ne pouvez pas observer et en même temps réfléchir, de la même manière que vous ne pouvez être vivant et mort ou endormi et éveillé, en même temps. Observez quelque chose et vous vous arrêtez de penser. Pensez et votre qualité de témoin disparaîtra aussitôt. Etre témoin, c'est être dans un état de vigilance passive, tout est à l'arrêt à l'intérieur. La vigilance, la pleine conscience ne sont pas une action.

Toute la méthodologie orientale peut être résumée en une seule expression : être le témoin. Et toute la méthodologie occidentale peut être résumée en un seul mot : analyser. En analysant, vous tournez en rond autour du problème. En étant un témoin, vous en sortez tout simplement. (Osho)

Questionnement personnel

- Lorsque je fais une tâche qui demande peu d'attention, où vont mes pensées?
- Dans quelles situations mes pensées semblent-elles s'arrêter ? Est-ce que cela arrive ?
- Quelles sont mes certitudes ? Posons-nous la question à leurs propos : sont-elles vraiment vraies ? Comment peut-on en être sûr ? Peut-on les lâcher ?
- Y-a-t-il des moments où je cherche à imposer mes convictions ou mes opinions ? Comment je me sens à ce moment-là ? Et vous comment vous-sentez-vous lorsque quelqu'un cherche à vous convaincre ?
- Puis-je mettre un titre, comme on le ferait pour un film, à mes pensées les plus récurrentes ?
- Puis-je repérer certains de mes « schémas de la vache » et les considérer avec douceur et non-jugement ?
- Puis-je observer les zones où je ne puis m'empêcher de contrôler même si cela est inapproprié ?
- Puis-je observer les fois où mon lâcher-prise est plutôt une fuite ?

Exercice : Le hit-parade des pensées négatives

En nous familiarisant avec notre « hit-parade » personnel de nos pensées automatiques et négatives, nous pouvons devenir plus facilement conscients des processus qui contribuent à nous entraîner dans des spirales descendantes - telles que celles du stress, de l'anxiété, de la dépression ou de l'addiction.

Cochez ✓ les pensées qui vous sont familières : Exemples de pensées qui peuvent influencer ou entretenir de manière négative notre humeur, nos sentiments et nos sensations corporelles. Observez si elles ont un point commun ? Elles peuvent illustrer un schéma cognitif.

Exemples de pensées automatiques³

<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi ça m'arrive encore à moi • Qu'est-ce qui ne va pas chez moi • Je ne peux pas continuer ainsi • Je dois faire quelque chose • Je suis nul (le) • Je suis moche • Personne ne me comprend • Je me déçois moi-même • Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite • Je ne puis supporter cela plus longtemps • Sur certains aspects, ma vie est un vrai gâchis • Je n'ai jamais de reconnaissance pour ce que je fais • Cela ne vaut pas la peine • J'aimerais être quelqu'un d'autre • Je n'ai pas droit à l'erreur • Je n'y arriverais jamais • Je n'aurais jamais le temps de tout faire • Je dois tout faire tout(e) seul(e) 	<ul style="list-style-type: none"> • J'ai trop de travail • Je n'ai pas le choix • Je ne peux compter que sur moi-même • Ils vont me rendre fou (folle) • Je ne m'occupe pas assez des miens • J'ai trop de responsabilité • J'aimerais être quelqu'un de mieux • Quelque chose doit changer • Ca ne peut pas continuer ainsi • Je dois faire des efforts pour être aimé(e) et apprécié(e) • C'est affreux • Le monde va mal • Je dois faire les choses parfaitement • Avec tout ce que j'ai dans ma vie, je devrais être heureux • Je dois toujours lutter • Il (elle) doit changer • Il (elle) a vraiment un problème... • Ce projet ne va jamais marcher • Je fais souvent les choses moins bien que les autres • Autre :
--	--

³ Certaines de ces pensées sont extraites de Segal, Williams, Teasdale. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy*. New-York: Guilford Press.

Travail personnel suite à la séance 6

Pratique formelle

Méditation assise de 20 à 40 min/j à choisir parmi les méditations déjà pratiquées y compris le body scan. Compléter avec la marche méditative ou des mouvements en Pleine Conscience comme le yoga jusqu'à 40 min/j de pratique formelle jusqu'à la prochaine fois que nous avons une séance.

Pratique informelle

- Vivre et expérimenter le lâcher prise.
- Le bla-bla intérieur ⁴ : A quelques reprises pendant la journée, arrêtez-vous ou non quelques instants et observez le *bla-bla* des pensées. De quoi est-il fait ? Quels mouvements ont les pensées ? Par exemple quand vous êtes en train de faire quelque chose comme une tâche ménagère, une recette de cuisine, un travail répétitif, un bricolage, dans une réunion ou tout simplement lorsque vous êtes assis quelque part comme dans un café ou le bus.
- Observer la tour de contrôle ³ : Pratiquez cette observation dans les situations où vous avez tendance à exercer un contrôle. Par exemple dans une situation pénible, avec un enfant agité, votre partenaire (vous l'interrompez pour dire les choses à sa place par ex.), lorsque vous collaborez avec un collègue, lorsque vous cherchez à imposer une opinion, lors d'une situation où vous ressentez de la honte, de l'impuissance ou de la colère, etc. Comment vous y prenez-vous ? Sentez-vous des tensions dans la poitrine, les poings, le dos, les épaules, la mâchoire ? Quelles sont vos émotions à ce moment-là ?
- Je ne suis pas mes pensées : Observez ce que vous ressentez lorsque vous vous dites « J'ai des pensées, ou encore - la pensée que ... est - là », plutôt que « Je... ou je pense que ... » (Par exemple « la pensée que je n'y arriverai jamais est là », plutôt que « je n'y arriverai jamais »)

Lectures en lien à l'attitude et autre

Disponible sur Moodle – séance 6. A chacun-e de choisir consciemment ce qu'il souhaite parcourir, lire, approfondir – ou non.

Carnet de bord

1. Description quotidienne de votre pratique formelle sur le plan des sensations corporelles, des émotions et des pensées
2. Que se passe-t-il du point de vue de votre pratique quand il n'y a pas de cours pendant 1 semaine ou 2 ? Comment nourrissez-vous votre motivation ?
3. Propositions : écriture en lien au questionnement personnel de la semaine et à la pratique informelle

Bibliographie

Jollien, A. (2012). Il faut lâcher, même le lâcher-prise. *Psychologies magazine*. 321, 62-65.
 Hillesum, E. (1995). *Une vie bouleversée*. Paris : Edition Points. (Journal autobiographique de l'auteure âgée de 27 ans et détenue entre 1941 et 1943 dans un camp de concentration où elle y est décédée)

⁴ Inspirée de Thouvenot T. (2014). *10 minutes par jour pour méditer*. Paris : France Loisirs. P 94, 153.