

CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

Module 1 – Séance MBI 7

Etre en relation

Etre présent dans l'ouverture

Thèmes de la séance 7

Etre en relation

Etre en relation à soi-même, aux autres et au monde en Pleine Conscience : Comment l'envisager ? Peut-être tout simplement en nous rappelant les différentes attitudes que nous avons explorées ces dernières semaines. En premier lieu, vivre, développer, incarner, ces attitudes qui sont naturellement présente en nous, est encore la manière la plus sûre de se connecter, d'écouter, de parler, d'interagir et d'agir de manière éthique dans nos relations.

« **Etre présent** », comme nous l'avons vu, est au fondement de la Pleine Conscience et de toutes les attitudes qui en découlent – être avant de faire, présence dans l'être, présence à l'essentiel, être là – Etre présent en cet instant, présence à soi, à l'autre, à notre environnement :

- Etre en relation avec un esprit du débutant, un regard frais, neuf, en laissant tomber tout ce que l'on sait, ou croyons savoir à propos de nous-même, de la relation et de l'autre.
- Etre en relation dans le non-jugement. Reconnaître nos jugements et ceux de l'autre pour ce qu'ils sont : des interprétations de la réalité souvent déclenchées par des incompréhensions, des peurs, des frustrations, des besoins insatisfaits, etc. Le non-jugement passe d'abord par soi en développant respect vis-à-vis de nous, de notre façon d'envisager et de vivre notre vie ; et en respectant l'autre, sa manière d'envisager et de vivre sa propre vie. Rappelons-nous que chacun d'entre nous connaît la souffrance, et cherche à être heureux du mieux qu'il le peut, avec ses propres ressources. Posons-nous la question : Qui suis-je pour juger et me juger ? Juger c'est aussi comparer, dévaloriser, humilier, critiquer, catégoriser, interpréter, ... Juger est ce qui fragmente, sépare, divise. Ne pas juger est un premier pas vers l'unité, la non-séparativité, l'ensemble et permet la collaboration plutôt que la compétition. Rappelons-nous que le fait de ne pas juger est une intention et certainement le travail de toute une vie, et encore ! Soyons tolérant avec nous-même et les autres...

- Etre en relation avec patience, en reconnaissant, accueillant, acceptant les rythmes de chacun et en reconnaissant et acceptant nos impatiences, ennuis, frustrations avec bienveillance
- Etre en relation dans l'effort juste. En accordant espace et temps à chacun – sans en faire trop - ce qui serait au-delà de nos propres limites ou de celles de l'autre, et sans relâchement ou désinvolture. Considérons que lorsque notre journée de travail est terminée, le fait de nous retrouver avec notre famille, nos amis, nous-même, nécessite aussi un effort juste.
- Etre en relation avec confiance. Confiance en soi, confiance en l'autre, confiance dans les processus de la vie. Observons nos méfiances, nos insécurités, nos peurs, nos retranchements, nos protections, et celles des autres avec douceur et compréhension profonde. Faisons confiance au processus de changements internes nourris par la pleine conscience et en développant notre ancrage dans le présent et dans la respiration. Prenons aussi peut-être refuge dans ce qui est au-delà de nous, de notre petit moi : notre être profond, l'âme, le cœur de Bouddha, Dieu ou la Vie ou autre selon nos convictions, et laissons cette qualité naturelle de la confiance se développer. La confiance va aussi avec l'humilité.
- Etre en relation dans le lâcher-prise. Examinons le fait que nous n'avons peut-être pas besoin de prendre le contrôle dans les relations, ni de le laisser à l'autre ! Nous pouvons aussi lâcher l'envie d'avoir raison... Lâchons peut-être aussi prise sur notre image en cultivant authenticité et congruence. Reconnaissons que chacun est responsable de son propre bien-être et que chacun est pour lui-même la personne la plus adéquate pour faire les choix qui la concerne. Lâchons nos buts pour l'autre, l'envie de faire à sa place, de prendre toute la place. Lâchons le besoin d'être pris en charge par l'autre. Lâchons aussi l'envie de fuir à la moindre difficulté. Voyons si nous pouvons être généreux en lâchant attente et condition. Observons avec lucidité et gentillesse nos tentatives de manipuler, diriger, interrompre, influencer, convaincre, démissionner et l'impact que cela a sur nos relations...
- Etre en relation avec bienveillance, c'est-à-dire en souhaitant le bien et le bonheur de l'autre, tout comme nous nous les souhaitons à nous-même. Avant d'agir (prendre la parole, parler de soi, contredire, donner son opinion, conseiller, rassurer, expliquer, faire la morale, rationaliser, interpréter, questionner, consoler, banaliser, etc.) prenons un espace de respiration et examinons si notre action va dans le sens du Bien pour chacun. Si nous remarquons en nous colère, dureté, animosité, retirons-nous et prenons le temps de prendre soin de nous et de nous accorder compréhension profonde, bienveillance et compassion. Lorsque présence, attention et bienveillance sont là, les sentiments de joie et de gratitude peuvent pleinement se développer. Les reconnaître et les exprimer au quotidien est une très bonne façon de cultiver le bien, le bon et le beau !
- Etre en relation dans l'ouverture et l'acceptation : ce sont les deux thèmes que nous allons explorer cette fois-ci et la prochaine. Mais nous voyons d'ores et déjà leur évidence...

Remarque importante : Rappelons-nous que nous ne sommes pas des êtres parfaits, que notre chemin est plutôt celui de la plénitude (intégrer l'ombre et la lumière), que nous faisons les uns et les autres du mieux que nous le pouvons ! Permettons-nous ainsi d'entretenir une bonne relation avec nous-même.

Communication stressante

C'est le cas lorsque les attitudes invoquées auparavant ne sont pas présentes ou que de manière très partielle. Les grands maîtres bouddhistes expliquent qu'il n'est pas nécessaire que les autres développent aussi ces attitudes : La non réactivité et présence bienveillante d'une seule des personnes fait beaucoup.

Il nous appartient donc de choisir nos relations, de nous respecter et de développer notre capacité à mettre des limites et à prendre soin de nous-même. Rappelons-nous que lorsque nous disons « Non » à l'autre, nous disons la plupart du temps simplement « Oui » à nous-même. Rappelons-nous que demander de l'aide lors de relations difficiles et plus particulièrement celles qui sont difficilement évitables (conjoint, enfants, parents, patron, collègues, voisins) est une excellente façon de prendre soin de nous et par ricochet, de notre entourage. Des indicateurs émotionnels tels que des sentiments chroniques de tristesse, de solitude, de peur, de frustration, de déception, de colère ou encore des indicateurs comportementaux (de part et/ou d'autre) tels que réactivités excessives, luttes, fuites, immobilisations, contraintes, oppressions, agressions, dénigrement, humiliations sont des invitations à reconnaître ces états et le stress qui en découle, et de les accueillir intérieurement avec lucidité et bienveillance. Ne pas croire au statut de victime permet de se recentrer et parallèlement d'arrêter de se sentir coupable ! Ne pas dénigrer les émotions, ni s'accrocher à leur « pseudo » légitimité aide. Travailler à l'aide de la Pleine Conscience sur nos propres ressources et nos représentations des événements stressants, nos motivations, notre foi en nous-mêmes, est un premier pas nécessaire et indispensable. Ensuite vient le temps de choisir les actions les plus appropriées. Bien-sûr le degré d'urgence influence le temps d'action.

Le monde interpersonnel est un endroit privilégié pour pratiquer la Pleine Conscience et réduire le stress survenant dans ce contexte

Etre présent dans l'ouverture

Etre présent dans l'ouverture avec tous nos sens : vue, ouïe, toucher, odorat, goût et le 6ème sens que les bouddhistes appelle le mental... Etre ouvert en faisant silence. Ouverture va de pair avec esprit du débutant, confiance et non-jugement. Et bien entendu c'est le contraire de la fermeture ou simplement de l'attitude défensive. En nous fermant, de quoi nous privons-nous ? Par habitude, par peur, par insécurité ? Accepter d'être surpris, déstabilisé... Ouverture rime avec découverte. Apprendre à être ouvert sans à priori, sans attente, sans projet crée de l'ouverture ! L'ouverture peut évidemment se faire en faisant face à de nouveaux défis, en faisant des choses que l'on a toujours eu envie de faire sans oser ou prendre le temps, en voyageant, rencontrant les autres...Mais l'ouverture se fait d'abord au quotidien, dans notre environnement familial avec tous nos sens en alerte.

Inspirations

« Les trois tamis :

Quelqu'un vient un jour trouver Socrate et lui dit :

« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

Un instant répond Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des trois tamis.

- As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?
- Non. J'en ai simplement entendu parler...
- Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?
- Ah non ! Au contraire.
- Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?
- Non. Pas vraiment.
- Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? » (auteur inconnu).

« Le degré auquel l'esprit d'une personne et son corps sont connectés et en harmonie, reflète le degré de conscience que la personne apporte à l'expérience de l'instant présent. Si vous n'êtes pas en contact avec vous-même, il est très peu probable que vos connexions avec les autres soient en finale satisfaisantes. Plus vous êtes centré vous-même, plus il vous sera facile d'être centré dans vos relations, d'apprécier d'être en lien avec les autres et d'être capable d'affiner votre connexion. Ceci est un champ très fructueux où appliquer la méditation ». (Kabat-Zinn, 2009, p 285)

Quand nous nous enfermons dans certains schémas mentaux restreints, nous ne pouvons aller au-delà des neuf points et percevoir l'ensemble du système dont nous-mêmes et nos pensées ne sommes qu'une partie. Mais quand, dans une relation, les deux côtés élargissent le champ de leur pensée, quand elles veulent prendre en considération le point de vue de l'autre et gardent à l'esprit le système dans sa totalité, de nouvelles possibilités extraordinaires émergent alors tandis que les limites mentales imaginaires mais pourtant limitatives se dissolvent. Même quand une partie prend la responsabilité de considérer l'ensemble du système et que l'autre ne le fait pas, l'ensemble du système s'en trouve modifié et de nouvelles possibilités de résolution de conflit et de compréhension peuvent émerger. (...). Votre pratique de la pleine conscience peut ainsi jouer un rôle thérapeutique dans vos relations. Les relations peuvent guérir, tout comme le peuvent les corps et les esprits. C'est fondamentalement l'amour, la gentillesse et l'acceptation qui le permettent. (Kabat-Zinn, 2009, p 447)

La relation d'abord, l'intendance après... (selon Thomas d'Ansembourg¹)

Mon père nous enseignait que l'on dessine mal parce que l'on représente ce que l'on sait au lieu de représenter ce que l'on voit. Il nous poussait à oublier la signification de ce que nous tirons de notre vision pour ne plus considérer qu'un ensemble de taches colorées dans leurs rapports d'intensité et de formes.

Lorsque j'observe une bête, je cherche à oublier tout ce que je sais sur elle pour la voir d'un œil neuf.

C'est malheureusement un idéal peu applicable. Il y a toujours des connaissances et des sensations antérieures qui surgissent dans le trait. Après quelques années d'une pratique rigoureuse, on ne peut plus prétendre être ce nouveau-né, au premier jour du monde. (Robert Hainard, peintre suisse).

¹ D'Ansembourg T. (2004). *Cessez d'être gentil, soyez vrai*. Paris : Les éditions de l'homme

Questionnement personnel

- Prenons le temps de regarder nos interactions, de noter nos pensées, nos émotions, et nos comportements envers les autres. Certaines attitudes nous caractérisent-elles? Peut-on repérer certains schémas relationnels répétitifs ? Dans quelle mesure pouvons-nous mieux prendre en considération notre part de responsabilité et d'autonomie dans nos échanges avec les autres, que ceux-ci soient déplaisants ou au contraire plaisants ?
- Dans le fond, combien de fois sommes-nous dans une communication vraie au cours d'une journée ? Communication au cours de laquelle nous sommes en pleine écoute de l'autre, tout en étant aussi pleinement connectés à nous-même en ce même moment ?
- Puis-je éviter de penser à ce que je vais dire en même temps que je suis en train d'écouter la personne ?
- Puis-je éviter de prendre toute remarque et critique faites en ma présence de manière personnelle ?
- Lorsque je me surprends à faire des reproches (Tu, tu, tu..) : Puis-je me dés identifier de l'état de victime ? Puis-je remettre en question le fait que l'autre me « doit » quelque chose ou que les choses doivent être faites à ma manière ou qu'il est un bourreau ? Y-aurait-il une manière plus sage d'agir ?
- Evitez-vous ou recherchez-vous les conflits ?
- Puis-je me connecter à ma sécurité interne, à ma respiration et m'ouvrir un peu plus ?
- Qu'est-ce que je risque à m'ouvrir ? Qu'est-ce que je perds en me fermant ?

Travail personnel suite à la séance 7

Pratique formelle

- Choisissez chaque jour une pratique méditative de 40 minutes avec et sans audio
- Au moins une fois dans la semaine effectuez des mouvements en pleine conscience
- Refaite la méditation de la bienveillance ou incluez 5 à 10 min de pratique de la bienveillance dans vos autres méditations. en mettant l'accent sur vous-même et des personnes avec qui c'est plus difficile. Ces personnes peuvent aussi être des personnages publics (les hommes et femmes politiques sont de bonnes sources d'inspiration !)
- Choisissez au moins un moment pendant la semaine ou vous êtes en relation, pour être pleinement présent à l'autre et en pleine conscience

Pratique informelle

- Augmentez autant que possible les activités informelles en pleine conscience et au moins 2 fois le pratiquer lorsque vous êtes en relation
- RAIN² :
Nous pouvons nous servir de l'acronyme RAIN (en anglais pluie) pour travailler de manière informelle sur l'investigation intérieure à chaque fois qu'il se passe quelque chose de désagréable ou d'agréable. Faisons-le au moins une fois dans la semaine :
R = Reconnaître la présence d'une émotion forte
A = Autoriser ou accueillir sa présence
I = Investiguer ou explorer le corps, les émotions et les pensées
N = Ne pas s'identifier à ce qui est là

² Exercice tiré de Stahl, 2013, p. 189.

Lectures en lien à l'attitude ou autre

- Disponible sur Moodle – séance 7 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, y compris l'interaction en pleine conscience
2. Transcrire une communication difficile selon le modèle ci-après
3. Autres propositions : écriture en lien au questionnement personnel de la semaine, à la pratique informelle y compris le RAIN

Consignes, propositions en lien au carnet de bord

Point 2 :

Exercice en lien à la communication : A faire 2 x pendant la semaine suite à une communication difficile et le noter dans le carnet de bord

Décrire l'échange. Avec qui ? A propos de quoi?	Comment la difficulté est-elle survenue ?	Qu'attendions-nous en réalité dans la situation ou de la/les personne(s) ? Qu'avons-nous en définitive obtenu ?	A notre avis, qu'est-ce que la/les personnes attendai(en)t ? Qu'a/ont-t-elle(s) en réalité obtenu ?	Quelles ont été nos pensées, sentiments, sensations au cours de cet incident et après ?	Comment la pleine conscience nous a-t-elle aidé ou non ?
<u>Situation 1</u>					
<u>Situation 2</u>					